Muhammad Adam Hussein

Ebook Kajian Bunuh Diri

Ebook Kajian Bunuh Diri, sebuah karya tulis ilmiah berkategori Kesehatan Mental, dimana kasus bunuh diri menjadi fenomena sekitar kita. Perlu adanya informasi yang akurat dan terpercaya agar dapat menjadi rujukan oleh masyarakat umum. Terciptalah **Ebook Kajian Bunuh Diri**, semoga banyak manfaatnya, baik itu untuk peringatan, pencerahan, pencegahan, dan memantulkan kesadaran untuk mempertahankan hidup yang mana sebagai nikmat dari Ilahi Robbi. Tak lepas, kita harus mensyukuri-Nya, ya hanya dengan menikmati hidup dengan sebaik-baiknya karena kembali kita adalah Khalifah di bumi ini, mau tak mau harus menjaga amanat yang telah diberikan-Nya berupa *nikmat hidup.*

Ebook Kajian Bunuh Diri ini membahas meliputi, sebagai berikut :

1. Definisi Bunuh Diri
2. Mitos dan Fakta Bunuh Diri
3. Macam Gejala Bunuh Diri
4. Tipe Bunuh Diri
5. Karakteristik Pelaku Bunuh Diri
6. Tanda-Tanda Bunuh Diri
7. Kasus Bunuh Diri di Indonesia
8. Artis Korea yang Bunuh Diri
9. Faktor Penyebab Bunuh Diri
10. Bunuh Diri Menurut Islam
11. Upaya Pencegahan Bunuh Diri
12. Terapi Rukyah (Penyembuhan Doa)
13. Bantahan Penulis pada Member Organisasi.org

Koleksilah segera !

Bagikanlah Ebook Kajian Bunuh Diri ini ke siapa saja!

ESBN: 41467-120429-150437-52

Ebook Kajian Bunuh Diri

Ditulis oleh: Muhammad Adam Hussein
Ilustrasi oleh: Muhammad Adam Hussein
Editor: Muhammad Adam Hussein
Tata Letak & Desain Sampul: Muhammad Adam Hussein
Penerbit:
Adamssein Media Ebook Publisher
Jln. Pabuaran No. 47 RT. 04 RW. 01,
Samping Kiri Kel. Nyomplong Kec. Warudoyong,
Sukabumi Selatan 43131 Jawa Barat.
Email: adamsseinmedia@ymail.com

ESBN
(Ebook Serial Book Number):
41467-120429-150437-52

Terbit di Sukabumi untuk Indonesia, 1 Mei 2012.

UPDATE BLOG

Temukan artikel terbaru saya tiap hari Jum'at, itupun apabila tak ada halangan. Nanti diberitahukan update artikelnya melalui FaceBook (dewapuitis@ymail.com) atau berlangganan artikel saja cukup daftarkan email kamu di kotak langganan yang tersedia di blog.
Hanya di www.adamsains.us

Distributor Resmi Ebook Adamssein

www.adamsains.us

www.sharebeast.com/users/adamssein

www.pustaka-ebook.com

www.zona-ebook.com

www.kangzusi.com

www.duniapustaka.com

www.ayodownload.com

www.ebookindonesiagratis.com

Catatan :
Bagi yang berminat mempublikasikan atau menyebarkan *ebook adamssein* secara resmi, baik itu ebook ke satu (**Ebook Dahsyatnya Matematika Sedekah**), ebook ke dua (**Ebook Hikmah Memandangi Langit**), dan ebook ke tiga (**Ebook Kajian Bunuh Diri**). Silahkan kirim permintaan kerjasama melalui email: dewapuitis@ymail.com

Bagi yang ingin dipublikasikan karya dalam bentuk *ebook* secara sukarela (tidak ada bayaran), silahkan kirim naskahnya ke adamsseinmedia@ymail.com

Ebook Kajian Bunuh Diri

TESTIMONIAL EBOOK ADAMSSEIN

"bener-bener lengkap bahasannya, saya suka."
[Asis Sugianto – asis-sugianto.blogspot.com]

"dari cover ebooknya aja serem tampaknya apalagi isinya.
Jadi tambah penasaran deh."
[Nenk Fussy via Fesbuk]

"semoga sukses a ebook ketiganya.
Jadi pembeli buku a juga bertambah banyak.
Lebih kenal sosok aa dari ebook pastinya".
[Nandang Mandiri – nandangcz@yahoo.com]

"dari dua ebook yang ada,
saya lebih suka ebook Hikmah Memandangi Langit.
Karena mengingatkan pada kekuasaan-Nya
yang maha dahsyat.
Soal ebook ketiganya,
*saya belum baca jadinya belum bisa mengomentarinya. ^.^*
Kalau bisa ebook tentang trik-tips mengenai rezeki."
[Hanifah si Pengemis Ilmu Via Fesbuk]

"saya lebih suka banyak gambarnya a,
ebook ketiga yang ini lebih beda dengan
ebook-ebook sebelumnya.
Semoga sukses ya a?."
[Fetty al Minangkabau via Fesbuk]

"ebook keduanya kurang tebal,
tapi saya lebih suka ebook kesatunya yang tebal.
Saya saranin ebook selanjutnya tebal bukan banyak
pengantarnya aja tapi isi bahasannya juga.
Mohon maaf ya Mas!"
[Admin Pustaka-Ebook.com via E-mail]

"informasi dalam ebook ini sangat bermanfaat,
jadinya saya pun bisa merenungkan resikonya.
Sepertinya, kita harus berpikir ulang buat bunuh diri juga."
[Bian Muhammad Fauzan, Siswa SMP 11 Kota Sukabumi]

Catatan :

Bagi yang ingin berpartisipasi dalam *testimonial ebook adamssein* silahkan kirim komentarnya tentang ebook yang mana *aja* baik **Ebook Dahsyatnya Matematika Sedekah**, **Ebook Hikmah Memandangi Langit**, ataupun ebook yang sedang dibaca ini **Ebook Kajian Bunuh Diri**. Kirim ke email/fesbuk di **dewapuitis@ymail.com**

Kemungkinan besar ebook selanjutnya, dua bulan sekali, agar waktunya cukup lama. Karena selama ini ebook saya terbit satu bulan sekali, dari bulan 29 Maret (ebook kesatu), 2 April (ebook kedua), dan 1 Mei 2012 (ebook ketiga).

Jika ada usulan lain soal pembahasan ebook selanjutnya, silahkan, saya tunggu kabar dari pembaca semua. Terimakasih atas kerjasamanya.

PENGANTAR PENULIS

Bismilahirrahmanirrahim,
Assalamu'alaikum Wr. Wb.

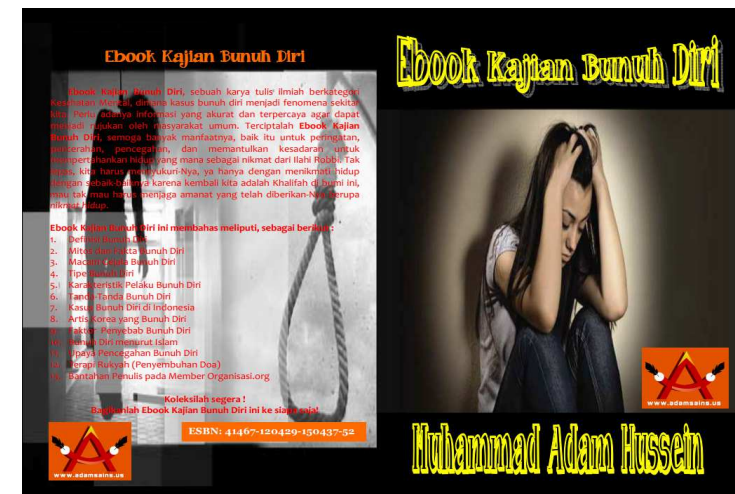
Alhamdulillah, saya sudah meluncurkan dua ebook yang luar biasa, diketahui melalui respon pembacanya yang positif. Ya, dua ebook yang saya ceritakan itu adalah **Ebook Dahsyatnya Matematika Sedekah** dan **Ebook Hikmah Memandangi Langit**.

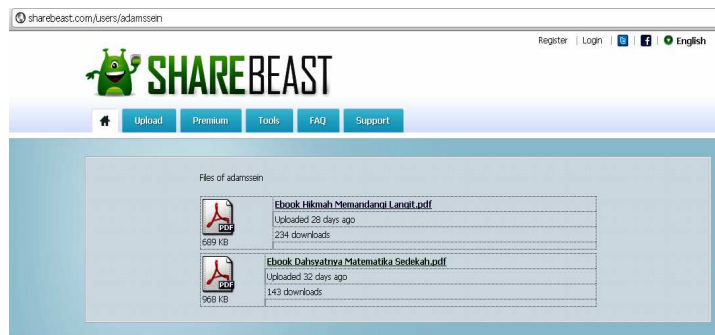
Sayangnya, dua ebook itu belum cukup berhasil meningkatkan penjualan buku **Kumpulan Kupas Tuntas Fenomena Remaja**. Makanya, saya pun cepat tanggap hal itu dijadikan peluang untuk menyukseskan pemasaran buku. Mungkin ini yang namanya kerja keras, kali yah! Diluncurkanlah, ebook ketiga yang diberi judul **Ebook Kajian Bunuh Diri**. Mohon maaf kalau akhirnya saya jadi curhat, aduh jadi malu. Hehe.

Ebook Kajian Bunuh Diri ini terinspirasi banyaknya kasus bunuh diri yang terjadi di Indonesia, memang ada sebabnya yaitu dari *krisis kekosongan batin* sehingga mudah terpengaruhi oleh suasana hati yang terbebani itu. Ini juga inisiatif saya, karena kalau membutuhkan informasi tentang menyikapi bunuh diri suka *browsing* di Mbah Google terus harus menjelajah dari satu blog ke blog lain, atau mencari di Perpustakaan dari buku ke buku lainnya.

Lalu, saya terpikir, mengapa tidak saya oleh kembali dan menggabungkan berbagai sumber yang dianggap terpercaya keakuratannya menurut saya. Lalu, ke tahap pengerjaan, awalnya cukup kesulitan karena saya membutuhkan waktu untuk mempelajarinya. Lambat laun teratasi hambatan itu, saya lanjutkan menulis. Akhirnya, saya berhasil menyelesaikannya demi kepuasan pembaca. Saya berani meluangkan waktu selama satu minggu. Ya, itu mungkin suka dukanya menulis ebook ini.

Ebook Kesatu Adamssein : Ebook Dahsyatnya Matematika Sedekah
www.adamsains.us/2012/03/ebook-dahsyatnya-matematika-sedekah.html
Downloadnya di http://www.sharebeast.com/8xh7lpzrlwa7

Ebook Kedua Adamssein : Ebook Hikmah Memandangi Langit
www.adamsains.us/2012/04/ebook-hikmah-memandangi-langit.html
Downloadnya di www.bit.ly/ebook-hml atau http://www.sharebeast.com/2n37kkkjfqny

Ebook Ketiga Adamssein : Ebook Kajian Bunuh Diri
www.adamsains.us/2012/05/ebook-kajian-bunuh-diri.html
Downloadnya di www.bit.ly/eKBD

Data terakhir yang saya dapat dari **ShareBeast.com**, diakses pada **Senin 30 April 2012**, **Ebook Dahsyatnya Matematika Sedekah** mencapai 143 Pendownload, dan **Ebook Hikmah Memandangi Langit** mencapai 234 Pendownload, tidak terhitung berapa banyak yang menyebarkan ebook ini diluar sepengetahuan saya atau angka mendownload diluar **ShareBeast.com** dipastikan lebih banyak, tentunya. Ini terjadi atas kerjasama dengan berbagai pihak. Tiap harinya, jumlah pendownload meningkat meskipun sedikit demi sedikit.

Lokasi Pendownloadnan Ebook Adamssein
www.sharebeast.com/users/adamssein

Tadinya, artikel ini ingin dijadikan buku (dikomersialkan) karena bahasannya cukup panjang lebar sih, tapi setelah saya sholat Istikharah ternyata artikel ini harus dijadikan *ebook* (digratiskan). Mungkin Ilahi Robbi, lebih menginginkan ini menjadi bekal akhirat, saya pun setuju. Yang terpenting manfaat ebook ini mengalir, lagipula itu juga sudah cukup membuat saya senang. Sangat berharga sekali, saat kita bisa meninggalkan dunia yang fana ini dengan sesuatu yang bermanfaat bisa jadi ebook inilah yang saya tinggalkan kelak apabila sudah tiada.

Karena kelebihan ebook itu sistem penyebarannya sangat cepat sehingga saya tidak meragukan akan menjadi amal yang mengalir. Amien.

Harapan ebook ini, ingin memberi solusi dalam menyikapi tindakan atau kasus bunuh diri yang terjadi. Selain itu, saya berharap banyak ebook ini dapat dijadikan rujukan utama oleh Blogger, Penulis, Guru, Dosen, Mahasiswa atau Pelajar, Kawula Muda, dan seluruh masyarakat Indonesia khususnya.

Ini juga saya persembahkan upaya menguasai ilmu Kesehatan Mental, biar saya dapat meneruskan S2 dengan jurusan Kesehatan Masyarakat, maksudnya buat mewujudkan cita-cita dapat membantu masyarakat yang mengalami gangguan mental atau gangguan fisik, gangguan jin maupun gangguan karena sihir.

Semoga jerih payah ini dapat menjadi nilai pahala, dan kebahagiaan batin yang tak dapat ditukar dengan kesenangan dunia lainnya. Mohon do'anya dari teman-teman semua atau donasi dana juga boleh

Apabila ada komentar dan usulan buat ebook selanjutnya, silahkan kirimkan via dewapuitis@ymail.com

Ebook Kesatu, Ebook Kedua, dan Ebook Ketiga dapat diperoleh tinggal klik judulnya, dan tekan **DOWNLOAD**.

www.sharebeast.com/users/adamssein

Atau melalui www.adamsains.us

lalu pilih menu **DOWNLOAD EBOOK** atau klik

http://www.adamsains.us/search/label/Download%20Ebook

UCAPAN TERIMA KASIH

Sujud syukur hamba pada Ilahi Robbi atas karunia ilmu dan sehatnya jasmani rohani. Sholawat serta salamnya kepada Baginda Muhammad SAW atas jasanya meperkenalkan al-Qur'an dan Hadits. Sehingga dua pedoman tersebut sangat berharga untuk penuntun hidup ini.

Terimakasih untuk kedua orangtua yang ada di Sukabumi dan orangtua angkatku yang ada di Ciamis, makasih atas keharmonisan kasih sayangnya. Terimakasih buat adik kandungku: Syarah Devia Fadhilah, Esha Erfika Fatimatuzzahra, Bian Muhammad Fauzan, dan Fina Aziza Muthmainah. Terimakasih juga buat saudara angkatku: Ceu Enok, Aa Abdul Muhyi, Teten Mutaqin, Ucu, Nia Fadhilah, dan Mila Karmila.

Pustaka-Ebook.com, Zona-Ebook.com, DuniaPustaka.com, AyoDownload.com, Kangzusi.com, EbookIndonesiaGratis.com

Terimakasih atas kerjasamanya, atas berkenannya membagikan atau menyebarkan ebook-ebook saya. Semoga ebook saya ini bermanfaat banyak bagi kita semua. Mohon maaf, apabila ada ucapan yang salah. Mohon dimaafkan.

Nandang Suhenda [nandangcz@yahoo.com]

Terimakasih sudah mempercayai saya sebagai konsultannya. Semoga cepat nikah a. ^.^ Jangan patah semangat yah?

Ebook Kajian Bunuh Diri

Nenk Fussy

Terimakasih atas komentarnya, jangan segan-segan mengomentari lagi yah?

Raras Wulandari

Terimakasih atas kritikan yang membangunnya, terkadang saya juga suka senyum dengan hasil editannya, tapi makasih ya sudah menjadi Pembaca Setia dari karangan saya. Jangan bosen-bosen, komentari biar terjaga kualitas tulisan saya. ^.^

Fetty al Minangkabau

Terimakasih atas usulan-usulan dalam menulis artikel di www.adamsains.us jadinya sangat bermanfaat artikel tersebut. Karena banyaknya yang membutuhkan informasinya.

Irwansyah Gebeg, Hanifah si Pengemis Ilmu, Dewi Supriyatin, Desi Ayu Fatmawati, Zihan Oktavia, Asis Sugianto, Rahma Ningsih, Dryni Desty, Wula Nona Prahman, Teti Oktaviani, pokoknya buat yang suka membaca artikel saya atau membaca ebook saya. Maaf *banged* yang lain ada namanya yang disebut, silahkan konfirmasi kalau ingin berpartisipasi di ebook-ebook saya ya dengan membaca, mengomentari, dan menyebarkannya.

Donasi Blog

Untuk mempertahankan keberadaan blog www.adamsains.us (karena ada uang sewa domainnya) dan untuk membantu biaya kuliah saya (untuk menyelesaikan biaya wisuda harus terkumpul 3.550.000,- jangka waktunya hingga November 2012, selama ini saya membiayai kuliah sendiri hasil usaha kecil-kecilan). Saudara boleh menyisihkan bantuan dananya melalui sedekah harta. Berapapun jumlahnya saya terima dengan senang hati. Semoga Allah memberi balasan yang lebih. Saya bukan memelas, saya cuma ingin dipedulikan juga atas ekonominya. Mohon dimaklum. Semoga karya yang saya buat menjadi solusi bagi tiap pembacanya. Terimakasih banyak atas segalanya.

Bank Muamalat Cabang Sukabumi
An. Adam Nurul Husein
Nomor Rekening: 0163270508 **Kode Banking:** 147
Jl. Pabuaran No. 47 Sukabumi.

Saya pun akan melaporkan hasil dana yang terkumpul, agar pihak pembaca mengetahui (bila itu diperlukan). Melalui blog saya (www.adamsains.us) di menu **Donasi Blog**. Sampai jumpa, di kesempatan yang lain.

DAFTAR ISI

Kajian Bunuh Diri

Oleh: Muhammmad Adam Hussein

Bunuh diri menjadi pilihan orang-orang yang berputus-asa dalam menghadapi kenyataan hidup dan menghadapi kesulitan hidup. Tak ayal, bunuh diri ini menjadi pembenaran diri untuk menyelesaikan masalah tahap akhir atau istilah lainnya pelarian diri dari masalah, apabila dianalisa secara mendalam dari berbagai sudut keilmuan. Alhasil, bunuh diri itu tidak dapat dibenarkan sedikitpun. Bunuh diri tidak mendidik jiwa menjadi lebih sehat, malah sebaliknya mengurangi kesehatan mental yang dimiliki. Jadi, perlu ditingkatkan kesadaran bahwa bunuh diri bukanlah satu-satunya jalan dalam menyelesaikan masalah, percayalah pada kemampuan sendiri dan kehendak Ilahi (sesuatu yang tidak mungkin (mustahil) terjadi dapat terwujud atas kehendakNya).

Seperti yang kita tahu bahwa manusia memiliki keterbatasan, dan keterbatasan kemampuan tersebut dapat tertutupi oleh pasangannya atau temannya. Jadi, apabila tidak bisa diselesaikan masalah secara sendiri maka tidak ada salahnya juga apabila mengambil masukan/bantuan dari teman-teman, dari orangtua, dari pasangan, atau bisa juga langsung dengan ahlinya (Psikolog/Psikiater/Kiai yang wawasannya luas).

Biar lebih yakin bahwa bunuh diri itu dosa besar dan dapat merugikan semua pihak. Bolehlah, kita menelusurinya melalui pembahasan dalam artikel ini. Penulis berusaha

sebisa-bisanya menyusun artikel ini dengan ulasan mendalam dan meluas, agar memudahkan pembaca dalam mengambil kesimpulan. Dengan dilatarbelakangi oleh sudut ilmu *Kesehatan Mental, Ilmu Tauhid, dan Terapi Islam (Ilmu Rukyah)*.

Penulis ucapkan, *"selamat menyimak dan semoga mendapat pencerahan yang diinginkan dan memuaskan."*

Definisi Bunuh Diri

Definisi Bunuh Diri secara Etimologi (ilmu Bahasa).

Bahwa Bunuh diri (dalam bahasa Inggris: *suicide*; dalam budaya Jepang dikenal istilah *harakiri*) adalah tindakan mengakhiri hidup sendiri tanpa bantuan aktif orang lain. Alasan atau motif bunuh diri bermacam-macam, namun biasanya didasari oleh rasa bersalah yang sangat besar, karena merasa gagal untuk mencapai sesuatu harapan.[1]

Pengertian Bunuh Diri diartikan oleh **Imam Shalahuddin Al-Jalili** (2007 : 86) adalah membunuh diri sendiri yang juga merupakan gambaran dari keputusasaan yang sudah mencapai titik klimaks. Sepertinya, sudah tidak ada harapan hidup lagi, juga tidak ada kebahagiaan yang bisa diraih. Karena itu bunuh diri sebagai jalan keluarnya.

Definisi bunuh diri adalah tindakan agresif atau maladaptif dengan melukai diri sendiri dan dapat mengakhiri hidupnya **(Stuart & Sundeen, 1998)**.

Definisi Bunuh diri adalah perbuatan yang dilakukan seseorang dengan sukarela dan disengaja untuk mengakhiri hidupnya **(Rawlin's, 1993)**.

Definisi Bunuh diri meliputi keinginan secara sadar untuk mati dan diiringi tingkah laku untuk mewujudkan keinginan tersebut **(Komisi Bunuh Diri, cit. Rawlin's, 1993)**.

Menurut teori Sigmund Freud, bunuh diri merupakan tampilan agresi yang diarahkan ke diri melawan suatu introyeksi, ambivalensi akan kehilangan objek cinta. Ia melakukan bunuh diri karena sebelumnya ia merepresi keinginan untuk membunuh seseorang.

Menninger mengatakan bunuh diri sebagai tindakan pembunuhan yang terbalik karena adanya kemarahan seseorang terhadap orang lain. Tindakan ini sebagai pembunuhan yang diarahkan ke diri. Ada tiga komponen dalam bunuh diri yaitu keinginan untuk membunuh, keinginan untuk dibunuh, dan keinginan untuk mati.

Definisi Bunuh Diri menurut Keliat (1994) bunuh diri adalah tindakan agresif yang merusak diri sendiri dan dapat mengakhiri kehidupan dan merupakan keadaan darurat psikiatri karena individu berada dalam keadaan stres yang tinggi dan menggunakaEbook Kajian Bunuh Dirin koping yang maladaptif. Lebih lanjut menurut Keliat, bunuh diri merupakan tindakan merusak integrasi diri atau mengakhiri kehidupan, di mana keadaan ini didahului oleh respon maladaptif dan kemungkinan keputusan terakhir individu untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Wilkinson (1989) membedakan antara bunuh diri dengan usaha bunuh diri. Wilkinson, menyebutkan jika bunuh diri merupakan tindakan merusak diri yang disengaja

oleh seseorang yang menyadari apa yang dilakukannya dan akibat-akibat yang ditimbulkannya. Sementara usaha bunuh diri merupakan tindakan yang tidak fatal, paling sering melibatkan masalah dosis obat berlebihan (terutama obat pengubah suasana hati) tetapi dapat juga melibatkan berbagai jenis melukai diri sendiri. Hanya sekitar 10 % yang melakukan usaha bunuh diri secara serius bermaksud mengakhiri hidupnya. Bunuh diri dan usaha bunuh diri sendiri adalah dua hal yang saling tumpang tindih.

Lyttle (1986) juga membedakan antara bunuh diri (suicide) dengan usaha bunuh diri (parasuicide). Lyttle menjelaskan bunuh diri (*suicide*) sebagai tindakan fatal untuk mencederai diri sendiri yang dilakukan dalam kesadaran untuk merusak diri yang kuat atau secara sungguh-sungguh (*conscious self-destructive intent*). Sementara usaha bunuh diri (*parasuicide*) merujuk pada tindakan menyakiti diri sendiri yang dilakukan dengan pertimbangan yang mendalam yang biasanya tidak berakibat fatal. Usaha bunuh diri (*parasuicide*), biasanya juga digambarkan sebagai percobaan bunuh diri (*attempted suicide*).

Definisi Bunuh Diri yang dihimpun oleh **DR. Kartono Kartini (Psikiater Senior)** dalam *Hygiene Mental* sebagai berikut:

1. *Bunuh diri* adalah perbuatan dengan sengaja dengan bertujuan secara sadar mengambil nyawa sendiri.[2]
2. *Bunuh diri* adalah perbuatan manusia yang disadari dan bertujuan untuk menyakiti diri sendiri dan menghentikan kehidupan sendiri.

Dalam kalimat ini ada 5 hal yang penting, yaitu diantaranya;

1. Merupakan perbuatan manusia,
2. Ada keinginan yang disadari untuk mati,
3. Memiliki motivasi-motivasi tertentu,
4. Bertujuan menggapai kematian,
5. Ada introspeksi penuh kesadaran mengenai satu konsep tentang kematian atau penghentian kehidupan.[3]

3. *Bunuh diri* adalah pembunuhan secara simbolis, karena ada peristiwa identifikasi dengan seorang yang dibenci dengan membunuh diri sendiri orang yang bersangkutan secara simbolis membunuh orang yang dibencinya.
4. *Bunuh diri* adalah satu jalan untuk mengatasi macam-macam kesulitan pribadi, berupa rasa kesepian, dendam, takut, kesakitan fisik, dosa, dan lain-lain.
5. *Bunuh diri* adalah prakarsa/inisiasi perbuatan yang mengarah pada kematian pemrakarsa.
6. *Bunuh diri* adalah keinginan yang mendorong suatu perbuatan untuk melakukan destruksi/pengrusakan diri sendiri.
7. *Bunuh diri* adalah inisiasi perbuatan yang mengarah pada motivasi kematian, membunuh dan dibunuh.
8. *Bunuh diri* merupakan keadaan hilangnya kemauan untuk hidup.
9. *Bunuh diri* ialah satu derajat sentral dari keputusan pelaku yang memutuskan untuk memprakarsai satu perbuatan mengarah pada kematian sendiri.
10. *Bunuh diri* adalah derajat ketegasan dan ketegaran keputusan untuk memprakarsai perbuatan yang mengarah pada kematian sendiri.

11. *Bunuh diri* adalah kemauan berbuat mengarah pada kematian sendiri.
12. *Bunuh diri* adalah derajat efektivitas satu perbuatan yang disengaja dan bertujuan, yang mengakibatkan kematian.
13. *Bunuh diri* adalah pengetahuan seorang mengenai relasi dirinya dengan kondisi obyektif dan kematian.[4]

Jadi, dapat disimpulkan oleh kita bahwa *bunuh diri* adalah salah satu perbuatan tercela dengan menghakimi diri sendiri secara berlebihan dan ingin mendahului takdir kematian yang ditentukan Ilahi Robbi dengan usaha bunuh diri dilakukan dengan berbagai cara/langkahnya. Bunuh diri ini ada unsur pemaksaan kehendak Ilahi, sehingga dirinya melakukan usaha bunuh diri berarti cenderung menguatkan kehendak nafsu dan egosentris semata, sehingga akal pikiran yang jernih tidak mampu untuk menganalisa resiko dan akibat dosa bunuh diri itu sendiri. Itulah, kesimpulan penulis dalam menanggapi definisi bunuh diri ini.

Mitos dan Fakta Bunuh Diri

No.	Mitos	No.	Fakta
1.	orang yang bicara mengenai bunuh diri, tidak akan melakukannya.	1.	kebanyakan orang yang bunuh diri telah memberikan peringatan yang pasti dari keinginannya.

2.	orang dengan kecenderungan bunuh diri (*suicidal people*)	2.	mayoritas dari mereka *ambivalen* (mendua, antara keinginan untuk bunuh diri tetapi takut mati)
3.	berkeinginan mutlak untuk mati. bunuh diri terjadi tanpa peringatan.	3.	orang dengan kecenderungan bunuh diri seringkali memberikan banyak indikasi.
4.	perbaikan setelah suatu krisis berarti risiko bunuh diri telah berakhir.	4.	banyak bunuh diri terjadi dalam periode perbaikan saat pasien telah mempunyai energi dan kembali ke pikiran putus asa untuk melakukan tindakan *destruktif*.
5.	tidak semua bunuh diri dapat dicegah.	5.	pikiran bunuh diri tidak permanen
6.	sekali seseorang cenderung bunuh diri, ia selalu cenderung bunuh diri.	6.	dan untuk beberapa orang tidak akan melakukannya kembali.
7.	hanya orang miskin yang bunuh diri	7.	bunuh diri dapat terjadi pada semua orang tergantung pada keadaan sosial, lingkungan, ekonomi dan kesehatan jiwa
8.	bunuh diri selalu terjadi pada pasien	8.	pasien gangguan jiwa mempunyai risiko

	gangguan jiwa		lebih tinggi untuk bunuh diri, tapi bunuh diri dapat juga terjadi pada orang yang sehat fisik dan jiwanya bertanya tentang bunuh diri tak akan memicu bunuh diri.
9.	menanyakan tentang pikiran bunuh diri dapat memicu orang untuk bunuh diri	9.	bertanya tentang bunuh diri tak akan memicu bunuh diri. Bila tak menanyakan pikiran bunuh diri, tak akan dapat mengiden-tifikasi orang yang berisiko tinggi untuk bunuh diri

Sumber:
dr. Eka Viora, SP.Kj dalam *Bunuh Diri dan Upaya Pencegahan*. http://www.novariyantiyusuf.net/konsultasi-online/187-bunuh-diri-dan-upaya-pencegahan.html

Macam Gejala Bunuh Diri

1. *Bunuh Diri Kronis*
   Asketisme, kesyahidan atau *martydom*, adiksi, atau kecanduan obat-obatan, *onvalidisme*, psikosa.

2. *Bunuh Diri Vokal (titik temu)*
   Pemotongan atau pengrusakan diri, pura-pura sakit, kecelakaan-kecelakaan ganda, impotensi, dan *frigiditas*.
3. *Bunuh Diri Organik*
   Mencakup faktor-faktor psikologis dalam penyakit-penyakit organik.[5]

Tipe Bunuh Diri

Tipe bunuh diri menurut **DR. Kartono Kartini** (2000 : 155) dalam bukunya *Hygiene Mental,* diantaranya sebagai berikut:

1. *Bunuh diri* sebagai komunikasi.
2. *Bunuh diri* sebagai balas dendam.
3. *Bunuh diri* sebagai kejahatan fantasi.
4. *Bunuh diri* selaku pelarian diri yang tidak disadari.
5. *Bunuh diri* selaku kebangkitan kembali atau reuni magis.
6. *Bunuh diri* sebagai kelahiran kembali, dan pemulihan, atau ganti rugi.

Depresi dalam perenungan kehidupan

Ebook Kajian Bunuh Diri

Emile Durkheim mencoba untuk melakukan analisis terhadap bunuh diri yang selama ini secara eksklusif didasarkan pada sudut pandang psikologis dan individualistik. Ini berarti bunuh diri merupakan gejala sosial yang dikerangkai oleh kondisi atau struktur kemasyarakatan yang melingkupinya.

Tipe bunuh diri menurut **Emile Durkheim** ada empat tipe bunuh diri yang didasarkan pada dua kekuatan sosial sekaligus, yakni integrasi sosial (kemampuan individu untuk terikat pada tatanan masyarakat) dan regulasi moral (aturan-aturan atau pun norma-norma yang mengatur kehidupan individu).

4 Tipe Bunuh Diri itu meliputi: *bunuh diri egoistik (egoistic suicide), bunuh diri altruistik (altruistic suicide), bunuh diri anomik (anomic suicide),* dan *bunuh diri fatalistik (fatalistic suicide)*. Untuk rinciannya, silahkan simak dibawah ini!

- ✓ **Tipe pertama adalah bunuh diri egoistik** (*egoistic suicide*).

Inilah corak bunuh diri akibat terlalu sedikitnya integrasi sosial yang dilakukan individu. Maksudnya, individu tidak cukup untuk melakukan pengikatan diri dengan kelompok sosial. Akibatnya adalah nilai-nilai, berbagai tradisi, norma-norma serta tujuan-tujuan sosial pun sangat sedikit untuk dijadikan panduan hidupnya.

- ✓ **Tipe Kedua, bunuh diri altruistik** (*altruistic suicide*)

Sebagai hasil dari integrasi sosial yang terlalu kuat. Individu sedemikian menyatu dengan kelompok sosial, sehingga kehilangan pandangan terhadap keberadaan individualitas mereka sendiri. Puncaknya mendorong untuk

berkorban demi kepentingan kelompoknya.

Contoh: bunuh diri yang dilakukan kalangan anggota militer. Fenomena ini sering dilakukan tentara Jepang pada PD II dengan melakukan aksi kamikaze untuk menghancurkan kekuatan musuh.

✓ **Tipe Ketiga adalah bunuh diri anomik** (*anomic suicide*)

Yang berarti bunuh diri yang dilakukan ketika tatanan, hukum-hukum, serta berbagai aturan moralitas sosial mengalami kekosongan. Terdapat empat jenis bunuh diri yang disebabkan situasi anomik ini, yakni :

a. *anomi ekonomis akut*, yang berarti kemerosotan secara sporadis pada kemampuan lembaga-lembaga tradisional (seperti agama dan sistem-sistem sosial pra-industrial) untuk meregulasikan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan sosial.
b. *anomi ekonomis kronis*, yang maknanya adalah kemerosotan regulasi moral yang berjalan dalam jangka waktu lama. Misalnya saja Revolusi Industri yang menggerogoti aturan-aturan sosial tradisional. Tujuan untuk meraih kekayaan dan milik pribadi ternyata tidak cukup untuk menyediakan perasaan bahagia. Tidak aneh misalnya, jika saat itu angka bunuh diri lebih tinggi terjadi pada orang yang kaya daripada orang-orang yang miskin.
c. *anomi domestic akut*, yang dapat dipahami sebagai perubahan yang sedemikian mendadak pada tingkatan mikrososial yang berakibat pada ketidakmampuan untuk melakukan adaptasi.

   Misalnya: saja keadaan menjadi janda merupakan contoh terbaik dari kondisi anomi semacam ini.

Ebook Kajian Bunuh Diri

d. *anomi domestik kronis* yang dapat dirujuk pada kasus pernikahan sebagai institusi atau lembaga yang mengatur keseimbangan antara sarana dan kebutuhan seksual dan perilaku di antara kaum lelaki dan perempuan. Seringkali yang terjadi adalah lembaga perkawinan secara tradisional sedemikian mengekang kehidupan perempuan sehingga membatasi peluang-peluang dan tujuan-tujuan hidup mereka.

✓ **Tipe Keempat adalah bunuh diri fatalistik** (*fatalistic suicide)*

Yang merupakan akibat dari regulasi atau pengaturan yang berjalan secara bersambung dan berlebihan terhadap kehidupan individu. Di sini individu merasakan hidupnya tidak berharga karena sedemikian tertindas atau dibatasi ruang geraknya. Fenomena banyak orang yang mengakhiri hidupnya secara tragis tak terlepas dari fakta bahwa masyarakat di kota-kota besar mengalami tekanan sosial atau tekanan kelompok yang sangat serius.

Meyer (1996) memaparkan beberapa tipe bunuh diri yang merupakan pengembangan atas tipe-tipe bunuh diri yang dikemukakan oleh **Emile Durkheim**.

Berikut pemaparannya :

1. *Realistic.*

   Bunuh diri yang dipercepat oleh tiap-tiap kondisi sebagai suatu prospek dari rasa sakit yang mendahului suatu kesungguhan untuk mati.

2. *Altruistic.*

   Perilaku-perilaku mengabdi dari suatu individu terhadap kelompok ethic yang memerintahkan atau mengharuskan indvidu tersebut untuk melakukan tindakan bunuh diri.

3. *Inadvervent.*

Individu membuat sikap seolah-olah akan melakukan bunuh diri agar bisa mempengaruhi atau memanipulasi seseorang, tetapi sebuah kesalahan pengambilan keputusan akan membawa ke kondisi fatal (kematian) yang tidak diharapkan.

4. *Spite.*

Hampir mirip dengan *inadvervent suicide*. Bunuh diri ini terfokus pada seseorang, tetapi keinginan untuk membunuh diri sendiri adalah sungguh-sungguh, dan hal tersebut dilakukan dengan harapan agar orang lain atau seseorang benar-benar menderita karena adanya perasaan bersalah.

5. *Bizzare.*

Keinginan bunuh diri dari suatu individu adalah hasil dari adanya halusinasi (seperti adanya suara yang memerintahkan untuk melakukan bunuh diri) atau *delusi* (seperti adanya kepercayaan bila bunuh diri akan merubah dunia).

6. *Anomic.*

Bunuh diri yang terjadi karena adanya ketidakstabilan dalam kondisi ekonomi dan sosial (seperti dengan tiba-tiba kehilangan pendapatan atau pekerjaan). Secara nyata hal ini akan mengubah situasi kehidupan individu. Ketidakmampuan untuk melakukan coping yang baik, bisa mengakibatkan bunuh diri.

7. *Negative self.*

Depresi yang kronis dan gangguan perasaan yang kronis menghasilkan percobaan bunuh diri yang berulang yang pada akhirnya menjadi faktor terdepan menuju kondisi yang fatal.

Tipe Bunuh Diri Shneidman (dalam Barlow dan Durand, 2002), sebagai berikut :

1. *Pencari Kematian (Death Seekers).*

Individu-individu yang termasuk dalam tipe ini adalah individu yang secara jelas dan tegas mencari dan menginginkan untuk mengakhiri kehidupannya. Kesungguhan mereka untuk melakukan tindakan bunuh diri, sudah hadir dalam jangka waktu yang lama, mereka telah menyiapkan segala sesuatunya untuk kematian mereka. Mereka telah memberikan barang-barang milik mereka kepada orang lain, menuliskan keinginan mereka, membeli sepucuk pistol, lalu segera bunuh diri. Selanjutnya, kesungguhan mereka akan berkurang, dan jika mereka gagal melakukan bunuh diri, mereka kemudian menjadi ragu atau kebingungan (ambivalent) dalam memutuskan untuk mati.

2. *Inisiator Kematian (Death Initiators).*

Inisiator-inisiator mati juga mempunyai keinginan yang jelas untuk mati, tetapi mereka percaya jika kematian mau tidak mau akan segera mereka rasakan. Individu yang menderita penyakit serius tergolong ke dalam tipe ini. Sebagai contoh, beberapa penderita HIV (*Human Immunodeficiency Virus*), sebelum mereka mendapatkan perawatan, baik itu perawatan medis atau bukan, terlebih dahulu memutuskan untuk bunuh diri. Hal ini mereka lakukan dengan pertimbangan bahwa mati lebih baik dari pada harus menghadapi penyakit mereka yang mau tidak mau akan bertambah parah dan kemungkinan berubah menjadi AIDS (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*).

3. *Pengabai Kematian (Death Ignorers).*

Bersungguh-sungguh untuk mengakhiri kehidupannya, tapi mereka tidak percaya jika keinginan tersebut merupakan akhir dari keberadaan (existence) dirinya.

Mereka meyakini bahwa mati merupakan awal dari kehidupan mereka yang baru dan lebih baik. Kelompok-kelompok keagamaan tertentu termasuk ke dalam kategori ini. Sebagai contoh, pada tahun 1997, 39 orang anggota Heaven's Gate Cult melakukan bunuh diri massal.

4. *Penantang Kematian (Death Darers).*

Ragu-ragu (Ambivalent) dalam memandang kematian, dan mereka bertindak jika kesempatan untuk mati bertambah besar. Tetapi hal tersebut, bukanlah suatu jaminan jika mereka akan mati. Orang-orang yang menelan segenggam obat atau pil tanpa mengetahui seberapa berbahaya obat atau pil tersebut, kemudian memanggil seorang teman, tergolong ke dalam tipe ini. Anak-anak muda yang secara acak memasukkan sebuah peluru ke dalam pistol, kemudian mengarahkan ke kepala mereka juga termasuk ke dalam tipe ini. Orang-orang yang termasuk Death Darers, adalah orang-orang yang membutuhkan perhatian atau membuat seseorang atau orang lain merasa bersalah. Dan hal tersebut, melebihi keinginan mereka untuk mati.

Karakteristik Pelaku Bunuh Diri

Uraian karakteristik pelaku bunuh diri menurut **DR. Kartono Kartini (Psikiater Senior)** (2000 : 147 – 148) dalam bukunya *Hyiene Mental* menyebutkannya sebagai berikut :

1. Ada ambivalensi[6]yang sadar atau tidak antara keinginan untuk mati dan untuk hidup.
2. Ada perasaan tanpa harapan, tidak berdaya, sia-sia, sampai pada jalan buntu, merasa tidak mampu mengatasi segala kesulitan dalam hidupnya.
3. Dia merasa pada batas ujung kekuatan, merasa sudah capai total, secara fisik dan secara mental.

4. Selalu dihantui atau dikejar-dikejar oleh rasa cemas, takut, tegang, depresi, marah, dendam, dosa, atau bersalah.
5. Ada kekacauan atau khaos (kekosongan) dalam kepribadiannya, mengalami kondisi *disorganisasi*[7] dan *disintegrasi*[8] personal tanpa mampu keluar dari jalan buntu, dan tanpa kemampuan memperbaikinya.
6. Terayun-ayun dalam macam-macam suasana hati/*stemming*yang controversial, agitasi lawan pati : ingin lari lawan berdiam diri, memiliki potensialitas kontra kelemahan dan ketidakberanian.
7. Terdapat pengerutan kognitif, ada ketidakmampuan melihat dengan alternatif lain, bahkan menyakini limitasi (pen, pembatasan) dan kelemahan dari potensialitas sendiri.
8. Hilangnya kegairahan hidup, hilang minat terhadap aktivitas-aktivitas sehari-hari, pupus kegairahan seksnya, tanpa minat terhadap masyarakat sekitar.
9. Banyak penderitaan jasmaniah, mengalami insomnia (pen, susah tidur), mengalami anoreksi atau tidak suka makan, dan menderita psikastenia, dan siptom-siptom psikomatis lainnya.
10. Penderita pernah sekali atau beberapa kali mencoba melakukan upaya bunuh diri.

Medicastore Online dalam hal ini menguraikan perilaku/karakteristik pelaku bunuh diri. Berbagai faktor umumnya saling berhubungan sebelum bunuh diri dipikirkan menjadi perilaku bunuh diri. Sangat sering, terdapat masalah kesehatan mental yang mendasari dan

memicu peristiwa yang sangat menekan. Contoh peristiwa yang sangat menekan termasuk kematian orang yang dicintai, kehilangan teman perempuan atau teman laki-laki, pindah dari lingkungan sekitarnya (sekolah, tetangga, teman), penghinaan oleh keluarga atau teman, gagal di sekolah, dan bermasalah dengan hukum. Peristiwa yang sangat menekan seperti berikut adalah cukup umum diantara anak-anak, meskipun begitu, dan jarang menyebabkan perilaku bunuh diri jika tidak terdapat masalah-masalah lain yang mendasari. Kedua masalah-masalah mendasar yang paling umum adalah depresi dan alkohol dan penyalahgunaan obat-obatan terlarang. Remaja dengan depresi mengalami perasaan putus asa dan tidak berdaya yang membatasi kemampuan mereka untuk mempertimbangkan solusi lain untuk masalah-masalah dengan segera. Penggunaan alkohol dan obat-obatan merendahkan penghambat melawan tindakan berbahaya dan berhubungan dengan antisipasi pada konsekwensi-konsekwensi. Akhirnya, kendali *impuls* yang buruk adalah sebuah faktor umum dalam perilaku bunuh diri. Para remaja berupaya bunuh diri adalah umumnya marah dengan anggota keluarga atau teman, tidak mampu untuk menyesuaikan kemarahannya, dan berbalik marah melawan diri sendiri.

Kadangkala perilaku bunuh diri dihasilkan ketika seorang anak mencontoh tindakan orang lain. Misalnya, bunuh diri yang dipublikasikan dengan baik, seperti pada selebritis, seringkali diikuti oleh bunuh diri atau upaya bunuh diri yang lain. Bunuh diri bisa mengikat dalam keluarga dengan sifat mudah terkena luka *genetic* sampai gangguan suasana hati.[9]

Karakteristik Pelaku Bunuh Diri menurut **dr. Eka Viora, SP.Kj (Psikiater)** mengatakan dalam artikelnya *Bunuh Diri dan Upaya Pencegahan*, sebagai berikut:

1. *Ambivalensi*

Keinginan untuk tetap hidup dan keinginan untuk mati berkecamuk pada pelaku bunuh diri. Terdapat dorongan untuk lari dari pedihnya kehidupan, sekaligus terdapat pula keinginan untuk bertahan hidup. Banyak pelaku bunuh diri sesungguhnya tidak ingin mati, hanya saja mereka tidak merasa bahagia dengan kehidupannya. Bila diberikan dukungan dan keinginan untuk hidup ditingkatkan, maka risiko bunuh diri akan berkurang.

2. *Impulsivitas*

Bunuh diri juga merupakan tindakan impulsif. Sebagaimana juga impuls lain, impuls bunuh diri juga bersifat sementara dan berlangsung hanya beberapa menit atau beberapa jam. Biasanya dicetuskan oleh peristiwa sehari-hari yang negatif. Dengan mengatasi keadaan krisisnya serta mengulur waktu, maka petugas kesehatan dapat menolong mengurangi keinginan bunuh diri.

3. *Rigiditas*

Pada saat melakukan tindakan bunuh diri, pikiran, perasaan dan perilakunya terbatas. Mereka terus memikirkan bunuh diri saja dan tidak dapat menemukan jalan ke luar lain dari masalahnya. Mereka berpikir secara kaku.

Beberapa tips untuk mencegah tindakan bunuh diri, sebagai berikut :

a) Ceritakan masalah Saudara kepada sahabat, anggota keluarga atau orang yang Saudara anggap dapat menolong Saudara seperti psikiater atau psikolog klinis.

b) Jauhkan diri Saudara dari hal atau benda yang dapat digunakan untuk bunuh diri. Misalnya bila Saudara berpikir bunuh diri menggunakan obat dengan dosis berlebihan, maka serahkanlah obat tersebut kepada keluarga dan biarlah mereka yang memberikannya kepada Saudara setiap hari.
c) Jauhkan benda atau senjata yang dapat membahayakan Saudara.
d) Jauhi penggunaan alkohol atau NAPZA lainnya.
e) Tetapkan tujuan hidup Saudara secara realistik dan kerjakan secara bertahap.
f) Tuliskan rencana kerja Saudara setiap hari dan bekerjalah sesuai dengan rencana tersebut.
g) Tetapkan prioritas yang perlu didahulukan. Dengan menuliskan rencana kerja, Saudara akan merasa dapat memprediksi dan mengendalikannya.
h) Sediakan waktu untuk beribadah dan menikmati hobi anda, misalnya mendengarkan atau bermain musik, latihan relaksasi atau meditasi, membaca majalah kesayangan Saudara, permainan, mengerjakan pekerjaan tangan, menonton televisi, berkebun, memelihara binatang, berjalan-jalan.
i) Perhatikan kesehatan Saudara: makan dengan gizi berimbang, istirahat dan tidur yang cukup, serta olah raga secara teratur.
j) Bersosialisasi dan berbincang-bincang dengan orang sekitar Saudara.
k) Makan obat sesuai petunjuk dokter.[10]

Dalam hal ini, penulis punya pendapat sendiri hakikatnya sama dengan pendapat di atas namun ada sedikit perbedaan.

Ebook Kajian Bunuh Diri

Pelaku bunuh diri biasanya mereka gamang (bimbang menentukan pilihan sikap) seringkali suasana hatinya itu yang menjadi tolak ukur tindakannya. Selama kita mau mengkaji bahwa suasana hati itu tidak dapat dijadikan pedoman dalam bertindak, sebab pada pasalnya suasana hati mempunyai sifat yang berubah-ubah tergantung oleh situasi dan kondisi. Apabila suasana hati diikuti ditakutkan terjadi perubahan sikap sedang apabila sudah terjadi usaha bunuh diri dan berhasil nyawa menghilang maka yang ada penyesalan yang berkepanjangan sebab nyawa yang mati tidak bisa dihidupkan kembali. Jangan sampai terpengaruh oleh suasana hati yang seringkali mengacaukan sikap dan tindakan seseorang. Maka, orang bijak pun berkata, *"Berpikirlah sebelum bertindak."* Kenapa orang bijak menyuruh kita berpikir dulu sebelum bertindak, alasannya karena kalau kita tidak berpikir maka apabila terjadi resiko dan akibatnya itu harus berani untuk ditanggungnya. Ingat, boleh jadi akhir kepedihan dan kesulitan hidup dapat ditemui, tapi ternyata di akhirat kelak bunuh diri menjadi tanggungan yang sangat berat di hadapan Allah Azza Wajjala, disebabkan putus asa dari rahmat Ilahi Robbi. Salah besar apabila beralasan takut kebahagiaan yang telah dimiliki berubah menjadi perselisihan atau kepedihan, ingat konsekuensi daripada hidup di dunia ini hanya sementara, jadi perasaan bahagia dan perasaan sengsara akan teralami dengan silih berganti. Harusnya diyakini kenyataan hidup ini, agar tidak tertipudaya oleh kesenangan duniawi, kalau tidak akan tergelincir dalam hasudan setan melalui kesenangan-kesenangan dunia.

Wajar, apabila kesedihan akan menggantikan kebahagiaan, tidak akan bahagia selamanya di dunia, itu yang harus diterima berupa kenyataan hidup. Kita tak perlu was was, karena Ilahi Robbi selalu mendengarkan keluh kesah kita tanpa merasa bosan. Ya berkomunikasi/berdialoglah dengan Ilahi Robbi dengan sholat Tahajud atau sholat Hajat, sungguh-sungguhlah dalam berdialog dengannya, utarakan kesedihan/keluh kesah kita didalam hati. Semoga engkau temui jawaban arti hidup ini.

Biasanya pelaku bunuh diri dikendalikan akal pikirannya oleh hawa nafsu dan ego, sehingga menjadi berpikiran sempit dalam memandang kenyataan hidup. Berpikirnya, hidup ini satu kali tanpa ada lagi kehidupan, salah besar bila itu ditanamkan dalam pikiran karena hidup di dunia ini hanya ujian dan cobaan dan hanya sementara antara bahagia dan sengsara silih berganti harus dilalui oleh semua manusia tak terkecuali, simaklah Ilahi Robbi berfirman dalam kitab sucinya :

"Kehidupan ini hanyalah tipudaya dan permainan."
(QS. Al-An'am : 32)

"Ketahuilah oleh kalian bahwa kehidupan di dunia hanyalah permainan, tipudaya, hiasan, saling menyombongkan diri antara kalian, dan upaya untuk memperbanyak harta dan anak". **(QS. Al-Hadid : 20)**

"Barangsiapa menghendaki kehidupan duniawi (saja), maka Kami segerakan baginya di dunia nikmat yang Kami kehendaki bagi orang yang Kami kehendaki. Kemudian Kami

tentukan baginya neraka jahanam. Ia akan memasukinya dalam keadaan tercela dan terusir." **(QS. Al-Isra' : 18).**

Rasulullah Saw pun bersabda sebagai berikut:

"Dunia merupakan penjara orang mukmin dan surga orang kafir." **(HR. Muslim diambil dari buku *Kiat Mengendalikan Nafsu* karya Imam Yahya Ibn Hamzah, hal. 8)**

"Dunia itu dilaknat dengan segala isinya, kecuali yang ada disisi Allah." **(HR. Tirmidzi diambil dari buku *Kiat Mengendalikan Nafsu* karya Imam Yahya Ibn Hamzah, hal. 8)**

"Barangsiapa yang mencintai dunianya maka di akhiratnya celaka, dan barangsiapa yang mencintai akhiratnya, maka di dunianya akan celaka. Namun, dia akan dimuliakan di akhirat yang kekal dari kehinaan dunia yang fana." **(HR. Ahmad diambil dari buku *Kiat Mengendalikan Nafsu* karya Imam Yahya Ibn Hamzah, hal. 8)**

"Cinta kepada dunia adalah biang segala dosa."
(HR. Abu Na'im diambil dari buku *Kiat Mengendalikan Nafsu* karya Imam Yahya Ibn Hamzah, hal. 9)

"Cinta kepada dunia akan menghancurkan agama."
(HR. Abu Na'im diambil dari buku *Kiat Mengendalikan Nafsu* karya Imam Yahya Ibn Hamzah, hal. 9)

"Dunia itu manis dan subur. Allah menjadikan kalian untuk mengurus itu semua di dunia, dan Ia memperhatikan bagaimana kalian berbuat. Sesungguhnya ketika duniua diluaskan bagi Bani Israil, mereka malah berleha-leha dengan perhiasan, wanita, wewangian, dan pakaian".

(HR. An-Nasa'i diambil dari buku *Kiat Mengendalikan Nafsu* karya Imam Yahya Ibn Hamzah, hal. 9)

Bagaimana cukup jelas, bukan?

Tanda-Tanda Bunuh Diri

Tanda-tanda bunuh diri yang dapat saya sebutkan, diantaranya :

1. *Putus asa dan depresi*

Sudah kalah sebelum berjuang, dari tekanan pikiran sendiri yang negatif tentang kesulitan menghadapi kenyataan hidup hingga ada niatan percobaan bunuh diri.

2. *Perasaan Kehilangan*

Seseorang yang kehilangan sesuatu baik itu berupa kepercayaan, kasih sayang, kehilangan orang yang dicintainya meninggal, tidak banyak teman dalam kehidupan sosialnya. Hingga akhirnya menganggap hidupnya tidak ada artinya lagi. Sebab, orang yang mempedulikannya sudah tiada. Padahal, boleh jadi karena tidak pandai bergaul

jadinya tidak mudah mendapatkan teman yang sepengertian, disini perlu menguasai ilmu komunikasi yang efisien dan efektif. Sehingga memudahkan dalam bergaul, dapat rasa kehilangan itu dapat diminimalisir. Apabila kekasih meninggal jangan banyak berharap, terima kenyataannya bahwa ia telah pergi, dan untuk melanjutkan kehidupan harus membuka diri terhadap orang lain yang ingin mencintai sepenuh hatinya. Menutup diri itu sikap yang salah, sebab sama halnya menimbulkan niatan bunuh diri.

3. *Bicara ingin mati atau bunuh diri*

Jangan abaikan orang yang mengatakan, "*aku ingin mati*", "*aku tak tahan lagi hidup seperti ini*", "*aku sudah bosan hidup*", dan hal lainnya. Ini biasanya bukan gertakan karena mereka berpikiran sempit dalam arti akalnya sudah dikuasai oleh nafsu dan egonya. Harusnya, kita dengarkan keluhannya dan beri nasehat disertai bimbingan dan arah tentang arah dupnya. Hingga kembali kesadaran tujuan hidupnya. Sebisa mungkin kita sebagai teman terdekatnya atau sebagai orangtuanya mengagalkan niatan bunuh dirinya.

4. *Percobaan Bunuh Diri*

Ini sikap yang serius, dalam menanggapi sikap seperti ini jangan gegabah kalau tidak percobaan bunuh diri ini diwujudkannya. Biasanya berani memakan obat paramex (dalam dosis yang tak teratur berani 3 tablet sekaaligus), memakan baygon, memakan tanah, memakan kerikil-kerikil bebatuan, menusukkan tangan dengan jarum jahit, mengukir sesuatu di lengan atau tangan hingga keluar darah dengan silet, dan tindakan lainnya yang dapat membahayakan dan tindakan yang termasuk percobaan bunuh diri.

5. *Membuat Wasiat*

Orang yang berputus asa dalam hidupnya karena beban hidup yang sangat berat dilaluinya memilih jalan mengakhiri hidup dengan bunuh diri. Biasanya mereka membuat surat warisan barang kekayaan yang dimilikinya untuk dibagikan kepada ahli waris. Tapi, berbeda soal, apabila ternyata bukan orang kaya bisa mewarisi hutang yang menumpuk dan memohon kepada ahli warisnya untuk melunasinya.

6. *Perilaku dan sikap yang berubah*

Perilaku dan sikap yang berubah menjadi tak karuan, selain menutup diri juga menekan diri, hingga terjadi stres stadium 4 (tahap berbahaya mendekati pada kegilaan yang fatal). Seringkali, mengganggu kenyamanan orang lain, membahayakan orang disekitarnya, dan tidak mau peduli atas perbuatannya baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain.

7. *Kegilaan yang menahun*

Sikap gila seseorang sudah mencapai puncaknya, bukan berani bunuh diri, malah seringkali membunuh orang lain terlebih dahulu setelah puas membunuh barulah dirinya membunuh diri sendiri. Mereka ini tidak merasa berdosa atas perbuatannya, pikirnya impas karena dirinya juga mati, padahal masih ada kehidupan setelah kematian. Yaitu: kehidupan abadi kelak di akhirat itulah kehidupan yang sebenarnya, artinya apa-apa yang disana bersifat selamanya baik itu di neraka atau di surga tergantung amal perbuatan kita selama hidup di dunia.

Sedang menurut **dr. Eka Viora, Sp.Kj (Psikiater)** dalam *Bunuh Diri dan Upaya Pencegahan*, tanda-tanda bunuh diri sebagai berikut :

1. Merasa sedih

2. Sering menangis
3. Kecemasan dan gelisah
4. Perubahan mood (senang berlebihan sampai sedih berlebihan)
5. Perokok dan peminum alkohol berat
6. Gangguan tidur yang menetap atau berulang
7. Mudah tersinggung, bingung
8. Menurunnya minat dalam kegiatan sehari-hari
9. Sulit mengambil keputusan
10. Perilaku menyakiti diri
11. Mengalami kesulitan hubungan dengan pasangan hidup atau anggota keluarga lain
12. Menjadi *sangat fanatik terhadap agama* atau jadi *atheis*.
13. Membagikan uang atau barangnya dengan cara yang khusus.

Kasus Bunuh Diri di Indonesia

Saya suguhkan beberapa kasus bunuh diri di Indonesia di beberapa website yang berbeda. Namun dengan kesimpulan yang sama kasus bunuh diri di Indonesia angkanya meningkat, dari data kasusnya yang berbeda. Nanti Saudara dapat menilai apa yang menjadi faktor mereka berusaha bunuh diri hingga memilih bunuh diri dibanding mempertahankan hidupnya.

Masduki Attamami (Wartawan Online) menjelaskan hasil reportasenya ke PhinisiNews, ia mengatakan: Angka kematian akibat bunuh diri di Tanah Air, belakangan cenderung meningkat. Kasus yang disebabkan banyak faktor ini cenderung dilakukan di tempat-tempat terbuka, terutama di kota besar.

Sebelumnya, pada 2005 angka kasus bunuh diri di Indonesia dinilai masih tinggi. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) 2005, sedikitnya 50.000 orang Indonesia melakukan bunuh diri setiap tahunnya. Dengan demikian, diperkirakan 1.500 orang Indonesia melakukan bunuh diri per harinya.

Kemudian pada 2007 terdapat 12 korban bunuh diri karena terimpit persoalan ekonomi, delapan kasus lainnya karena penyakit yang tak kunjung sembuh lantaran tidak punya uang untuk berobat, dan dua kasus akibat persoalan moral, yakni satu orang karena putus cinta, serta satu orang akibat depresi.

Selanjutnya pada 2008 berdasarkan data, sejak Januari hingga April sudah ada 11 kasus bunuh diri yang terjadi di Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, atau rata-rata setiap bulan hampir tiga kasus.

Sementara itu, berdasarkan data dari Sumber Wahana Komunikasi Lintas Spesialis menunjukkan di Indonesia tidak ada data nasional secara spesifikasi tentang bunuh diri.

Namun, laporan di Jakarta menyebutkan angka bunuh diri sekitar 1,2 kasus per 100.000 penduduk, dan kejadian bunuh diri tertinggi di Indonesia adalah Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta, yang mencapai 9 kasus per 100.000 penduduk.

Angka bunuh diri tertinggi berada di kelompok usia remaja dan dewasa muda (15 - 24 tahun), jenis kelamin laki-laki melakukan bunuh diri empat kali lebih banyak dari

perempuan. Namun, perempuan melakukan percobaan bunuh diri empat kali lebih banyak dari laki laki.

Posisi Indonesia sendiri hampir mendekati negara-negara bunuh diri seperti Jepang, dengan angka bunuh diri mencapai lebih dari 30.000 orang per tahun, dan China yang mencapai 250.000 per tahun.[11]

Versi catatan WHO, saat ini terdapat 121 juta orang mengalami depresi. Menurut catatan badan kesehatan dunia ini pula, sebanyak 5,8 persen pria dan 9,5 persen wanita di dunia pernah mengalami episode depresif dalam hidup mereka. Pada 2020 mendatang, depresi diperkirakan akan menempati peringkat kedua sebagai masalah kesehatan dunia paling banyak diderita di dunia, setelah penyakit jantung.[12]

Seperti yang dikabarkan **Vivanews secara Online**, data terkumpul sebagai berikut ringkasannya sumbernya melalui : Polda Metro Jaya, Jakarta.

Mati Tergilas Kereta Api

Harakiri (membunuh diri sendiri karena merasa bersalah)

Nasib orang bunuh diri : kematian

Kasus Bunuh Diri 2011

1. *Gantung Diri sebanyak 76 kasus*
   Januari : 6 kasus.
   Februari : 10 kasus.
   Maret : 8 kasus.
   April : 6 kasus.
   Mei : 8 kasus.
   Juni: 6 kasus.
   Juli : 10 kasus.
   Agustus : 6 kasus.
   September : 3 kasus.
   Oktober : 9 kasus.
   November : 4 kasus.
2. *Minum Racun ada tiga kasus:*
   Februari : 2 kasus.
   Mei : 1 kasus.
   November : 1 kasus.
3. *Terjun diri delapan kasus:*
   Februari : 2 kasus.
   Maret : 2 kasus.

April: 1 kasus.
Mei : 1 kasus.
September : 1 kasus.
Oktober : 1 kasus.

4. *Potong Nadi ada dua kasus:*
   Februari : 1 kasus.
   November : 1 kasus.
5. *Bakar diri satu kasus.*
6. *Tembak diri ada 2 kasus.*
   Februari : 1 kasus.
   September : 1 kasus.

Grafik Bunuh Diri 2011:

Januari : 16 kasus.
Februari : 16 kasus.
Maret : 10 kasus.
April : 7 kasus.
Mei : 10 kasus.
Juni : 6 kasus.
Juli : 10 kasus.
Agustus : 6 kasus.
September : 5 kasus.
Oktober : 10 kasus.
November : 6 kasus.

Grafik Bunuh Diri 2010:

Januari : 14 kasus.
Feb : 16 kasus.
Maret : 11 kasus.
April : 8 kasus.
Mei : 13 kasus.
Juni : 9

Juli : 13
Agustus : 14
September : 3
Oktober : 4
November :5
Desember : 12[13]

Hasil Reportase **Heri Rulsan (Wartawan Republika)** melaporkan kasus bunuh diri di wilayah Jabodetabek terbilang amat tinggi. Sepanjang 2011, tercatat telah tejadi 142 kasus bunuh diri di Jakarta.

"Terbanyak adalah bunuh diri dengan cara gantung diri sebanyak 82 kasus," ungkap Kabid Humas Polda Metro Jaya, Kombes Pol Rikwanto, Ahad (4/3).

Menurut Rikwanto, jika dibanding dengan tahun 2010, pada 2011 terjadi penurunan. *"Pada 2010 angkanya cukup tinggi, sebanyak 177 kasus, dan tertinggi dengan cara gantung diri sebanyak 101 kasus,"* terangnya.

Tiga kasus bunuh diri dalam seminggu terakhir ini yakni terjadi pada seorang auditor Badan Pengawasan Keuangan dan Pembangunan (BPKP), Dedek Purwana Cahya (38) yang loncat dari lantai 12 gedung tempatnya bekerja, diduga kuat, Dedek stres lalu bunuh diri, Selasa (28/2) lalu.

Lalu kasus bunuh diri terjadi pada Sugandi alias Andi (27) ditemukan tewas gantung diri dengan menggunakan tali tambang, di rumahnya di Jalan Cipinang Cempedak, RT 2 RW 3, Jatinegara Jakarta Timur, juga pada Selasa (28/2) lalu.

Dua hari kemudian, pada Kamis (1/3), seorang siswa SMP 141 Mampang, Jakarta Selatan, Rio Septiadi (15), ditemukan tewas gantung diri menggunakan tali nilon di jendela kamar mandi rumahnya. Jumat (2/3), Polsek Pasar Minggu Jakarta Selatan menerima laporan kasus bunuh diri seorang putra tokoh. Iskandar Naro ditemukan tewas tergantung di kamarnya.

"Banyaknya kasus bunuh diri dengan berbagai modus diduga kuat akibat stres dan tekanan hidup yang begitu kuat," ujar Rikwanto. *"Keinginan tidak tercapai, tidak mampu menyelesaikan masalah akhirnya memilih bunuh diri untuk melepaskan semua beban dan masalah. Ini Sebuah pilihan yang tidak tepat,"* tuturnya.

Sementara itu, menurut Psikolog Forensik, Kasandra Putranto, kasus bunuh diri yang sering terjadi di masyarakat bukan karena pergeseran nilai-nilai moral. Dalam beberapa kasus, bunuh diri disebabkan rendahnya kesehatan jiwa di masyarakat.

"Pilihan bunuh diri terjadi lebih kepada kondisi ketidaksehatan jiwa masyarakat yang saat ini mencapai angka yang meningkat setiap tahunnya," jelas Kasandra.[14]

Artis Korea yang Bunuh Diri

Mereka muda, cantik, kaya, dan terkenal. Bagi sebagian besar penggemarnya, mereka hidup dalam dunia impian. Akan tetapi, mengapa justru ada sebagian artis korea yang bunuh diri.

Ebook Kajian Bunuh Diri

Dunia tersentak ketika aktor Korea Park Yong-ha ditemukan bunuh diri dengan cara menggantung dirinya dengan tali camcorder di rumahnya. Kematiannya meninggalkan duka yang mendalam bagi penggemar dan sahabatnya. Park Yong-ha juga menambah deretan artis Korea yang bunuh diri. Mereka yang Memutuskan Mengakhiri Hidupnya. Terdapat sejumlah artis Korea yang bunuh diri semenjak tahun 2005.

Berikut ini adalah daftar serta alasan yang menyertainya.

Lee Eun-ju, 2005 (Bintang Film)

Lee Eun Ju (Bintang Film)

Sahabat dan temannya mengatakan bahwa Eun-ju mengalami depresi yang akut.

U-Nee, 2007 (penyanyi)

Konon kabarnya U-Nee mengalami depresi dan tekanan yang luar biasa dari fansnya di internet.

U-Nee (Penyanyi)

Jung Da-bin, 2007 (Bintang Televisi).

Seperti kedua rekannya, ia mengalami depresi.

Jung Da-bin (Bintang Televisi: Artis)

Ahn Jae-hwan, 2008 (aktor).

Dengan utang yang menggunung kepada lintah darat dan bisnis yang bangkrut, ia memutuskan untuk bunuh diri.

Choi Jin-sil, 2008

Depresi pasca perceraiannya, beban Choi Jin-sil bertambah setelah ia dituduh di internet sebagai salah satu pihak yang menyebabkan Ahn Jae-hwan bunuh diri.

Jang Ja-yeon, 2009

Dalam catatan bunuh dirinya, Jang Ja-yeon mengatakan ia sering dipaksa untuk "melayani" petinggi di bidang hiburan.

Jang Ja Yeon (Artis)

Kim Daul, 2009 (Model).

Ia melakukan bunuh diri di Prancis setelah merasa tekanan dunia terlalu berat baginya.

Choi Jin-young, 2010 (Aktor dan Penyanyi).

Ia melakukan bunuh diri setelah menderita akibat kematian adik yang dicintainya.

Park Yong-ha, 2010 (Aktor dan Penyanyi).

Ia bunuh diri akibat depresi karena harus mengatur masalah karir dan bisnis di samping merawat kedua orang tuanya yang sakit parah.

Park Yong-ha (Aktor dan Penyanyi)

Menurut analisa **Anne Ahira (www.anneahira.com)** dalam artikelnya *Artis Korea yang Bunuh Diri* menyimpulkan sebagai berikut :

Ada banyak hal yang menyebabkan artis Korea yang bunuh diri mengalami depresi. Antara lain karena tuntutan pekerjaan di dunia artis yang begitu tinggi.

✓ *Manajemen Artis*

ikut dituding sebagai salah satu penyebab. Mereka mengontrol kehidupan artis begitu ketat, menuntut banyak hal, mulai dari menjaga citra, latihan yang ketat, hingga mengatur dengan siapa sang artis boleh berkencan.

✓ *Budak pekerjaan sebagai artis*

Banyak artis yang merasa diperlakukan seperti budak atau dipaksa melakukan kerja rodi. Menurut Edward Chun yang membuat dokumentasi di balik dunia K-Pop, artis menjalani kehidupan yang amat ketat. Mereka harus latihan selama 10-12 jam sehari dan menjalaninya tujuh hari dalam seminggu. Bahkan, penggemar di Korea dapat memberikan tekanan tambahan. Seorang artis dapat dipuji setinggi langit

hari ini dan kemudian dihina keesokan harinya. Mereka menguntit idolanya hingga batas yang membuat artis tidak nyaman. Para penggemar ini dapat dengan bebas memberikan kritik yang luar biasa pedas saat idola mereka melakukan tindakan tidak sesuai dengan keinginan mereka.

U-Nee dan *Choi Jin-sil* adalah contoh artis korea yang bunuh diri karena depresi akibat tekanan internet. Sebagai tambahan, Korea merupakan negara dengan koneksi internet tertinggi. Sekitar 80% persen rumah tangga di Korea memiliki sambungan internet. Dengan kecepatan internet paling tinggi di dunia, orang Korea dapat dengan mudahnya mendukung idola yang mereka cintai atau mencaci idola yang mereka benci.

Secara sosial, Korea juga memiliki masalah besar dalam urusan bunuh diri. Korea Selatan menempati peringkat atas dalam masalah bunuh diri, melampaui Jepang.

Menurut Kementerian Kesehatan Korea Selatan, 24,3 dari 100,000 orang melakukan bunuh diri. Jika dirata-rata, 35 orang bunuh diri setiap harinya. Hal ini meningkat bila dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya. Selain itu, tidak mudah bagi orang Korea untuk membuka diri dan membicarakan masalah depresi.[15]

Sangat disayangkan ternyata, kasus bunuh diri di Indonesia tiap tahunnya semakin bertambah, ini gejala kejiwaan yang perlu diatasi. Apabila tidak cepat tindakannya maka angka kasus bunuh diri di Indonesia semakin parah dahsyat angka nominalnya, sangat ironis apabila hal itu terjadi. Dari hasil pensajian kasus bunuh diri di atas, kita

dapat menyimpulkan bahwa faktor utama motif/alasan bunuh diri itu ialah *depresi*. Kemudian disusul gangguan kejiwaan, kebutuhan ekonomi yang kurang terpenuhi, salah sikap menyikapi tuduhan atau hasudan bermaksud menurunkan citra baik, dan sebagainya.

Nah, saya akan membahas secara mendetail faktor penyebab bunuh diri tersebut, agar dapat dipahami oleh orang awam sekalipun. Lanjut ...

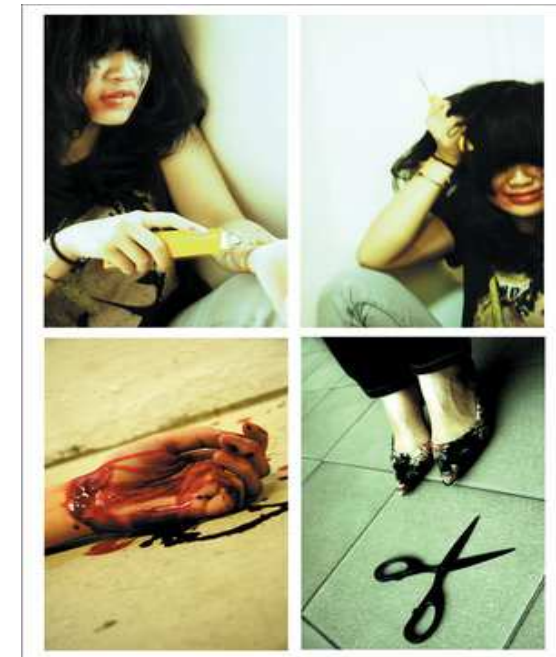
Faktor Penyebab Bunuh Diri

Menurut **dr. Eka Viora, Sp.Kj (Psikiater)** dalam artikel *Bunuh Diri dan Upaya Pencegahan* menjelaskan faktor penyebab bunuh diri sebagai berikut :

1. Kurang tahan terhadap frustrasi;
2. Cepat marah (hostilitas tinggi);
3. Sering mengalami konflik interpersonal dengan anggota keluarga atau teman;
4. Mengalami masalah kesehatan jiwa (depresi, skizofrenia, gangguan afektif);
5. Penyalahgunaan alkohol atau NAPZA lainnya;
6. Menderita penyakit kronis atau sakit terminal (misalnya penyakit kanker, HIV/AIDS);
7. Faktor lingkungan lainnya.[16]

Menurut **Wikipedia Indonesia**, faktor penyebab bunuh diri dapat disebutkan sebagai berikut :

1. Dilanda keputusasaan dan depresi.
2. Cobaan hidup dan tekanan lingkungan.
3. Gangguan kejiwaan / tidak waras (gila).
4. Himpitan Ekonomi atau Kemiskinan (Harta / Iman / Ilmu).

5. Penderitaan karena penyakit yang berkepanjangan.

Tindakan Bunuh Diri

Mayoritas tindakan bunuh diri dihubungkan dengan *mood disorder* (pen, baca : gangguan suasana hati) **(Beck & Sterr, dalam Nevid., dkk., 1997)**. Pikiran-pikran tentang mati, termasuk upaya bunuh diri dapat saja terjadi pada individu dengan gangguan mood **(Davidoff, 1991)**. Bahkan depresi (gangguan mood) merupakan penyebab utama tindakan bunuh diri **(Hawari, 1996).** Bunuh diri atau usaha bunuh diri juga dihubungkan dengan gangguan-gangguan psikologis yang lain seperti alkoholik, ketergantungan obat, skizoprenia, panic disorder, dan gangguan kepribadian borderline **(Fawcett, dkk., Lesage, dkk., dalam Nevid., dkk.,**

1997). Hampir 90 % individu yang melakukan bunuh diri didiagnosa mengalami gangguan psikologis dan yang paling utama adalah depresi, skizoprenia, dan ketergantungan serta penyalahgunaan alkohol **(Duberstein & Conwell, dalam Halgin & Whitbourne).** Dalam banyak kasus bunuh diri, stres juga mempunyai peran yang penting atau dengan kata lain stres bisa menyebabkan seseorang melakukan tindakan bunuh diri atau usaha bunuh diri.

Durkheim (dalam Meyer & Salmon, 1998) menyebutkan jika perubahan sosial yang sangat cepat, kehilangan keterikatan dalam suatu kelompok, perasaan terasing atau teralienisasi (seperti halnya *stockbrokers* pada depresi tingkat tinggi), depresi, dan banyak lagi adalah hal-hal yang menyebabkan seseorang melakukan tindakan bunuh diri atau usaha bunuh diri. **Brown dan Vinokur (2003)** menyebutkan jika depresi, penyakit fisik, masalah keuangan dan kehilangan pekerjaan, serta isolasi sosial adalah beberapa faktor risiko terjadinya bunuh diri.

Kemungkinan, faktor penyebab bunuh diri adalah adanya kejadian-kejadian yang memalukan yang menyebabkan stres berat, kegagalan (nyata atau tidak) di sekolah atau kantor, atau penolakan dari seseorang yang dicintai **(Blumenthal., Brent., dkk., Trautment., dkk., Joiner & Ruud, dalam Nevid., dkk., 1997)**. Stres yang menyertai rentang kehidupan adalah salah satu variasi yang memberikan kontribusi terhadap meningkatnya perilaku bunuh diri **(Cohen-Sandler dkk., Isometsa dkk., Statham dkk., dalam Hoeksema, 2001).** Kekerasan seksual dan fisik juga merupakan sumber stres yang signifikan. Fakta terbaru menyebutkan jika stres meningkatkan risiko bunuh diri dan usaha bunuh diri **(Krug., dkk., dalam Hoeksema 2001)**.

Sementara **Cook dan Fontain (dalam Keliat, 1994)** menerangkan penyebab bunuh diri berdasarkan golongan umur. Namun dia tidak merinci rentang usia untuk masing-masing kategori. **Cook dan Fontain** menyebutkan bahwa faktor penyebab bunuh diri sebagai berikut :

Depresi pada usia anak-anak.

1. Penyebab bunuh diri pada anak (**Hafen & Frandsen**)
2. Pelarian dari penganiayaan atau pemerkosaan
3. Situasi keluarga yang kacau
4. Perasaan tidak disayang atau selalu dikritik
5. Gagal sekolah
6. Takut atau dihina di sekolah
7. Kehilangan orang yang dicintai
8. Dihukum orang lain
9. Penyebab bunuh diri pada remaja (**Hafen & Frandsen**)
10. Hubungan interpersonal yang tidak bermakna
11. Sulit mempertahankan hubungan interpersonal
12. Pelarian dari penganiayaan fisik atau pemerkosaan
13. Perasaan tidak dimengerti orang lain

14. Kehilangan orang yang dicintai
15. Keadaan fisik
16. Masalah dengan orang tua
17. Masalah seksual
18. Depresi
19. Penyebab bunuh diri pada mahasiswa (**Hendlin**)
20. Self-ideal terlalu tinggi
21. Cemas akan tugas akademik yang banyak
22. Kegagalan akademik berarti kehilangan penghargaan dan kasih sayang orang tua
23. Kompetisi untuk sukses
24. Penyebab bunuh diri pada lanjut usia (**Hendlin**)
25. Perubahan situasi dari mandiri keketergantungan
26. Penyakit yang menurunkan kemampuan fungsi
27. Perasaan tidak berarti di masyarakat
28. Kesepian dan isolasi sosial
29. Kehilangan ganda (seperti pekerjaan, kesehatan, pasangan)
30. Sumber hidup berkurang

Dalam ilmu sosiologi, ada tiga penyebab bunuh diri dalam masyarakat, yaitu :

1. *egoistic suicide* (bunuh diri karena urusan pribadi),
2. *altruistic suicide* (bunuh diri untuk memperjuangkan orang lain), dan
3. *anomic suicide* (bunuh diri karena masyarakat dalam kondisi kebingungan).

Menurut **Muhammad Adam Hussein (www.adamsains.us)** dalam hal ini mempunyai pendapat sendiri. Dimana faktor penyebab bunuh diri itu disebabkan oleh beberapa motif, sebagai berikut :

1. *Depresi*

Pengaruh dari pikiran yang macam-macam, sehingga arah pikiran menjadi kacau, saking kacaunya sehingga tak mampu berpikir jernih. Bunuh diri menjadi pilihan dalam pembenaran untuk mengakhiri dari rasa ketakutan yang berlebihan, padahal kebahagiaan dan kesengsaraan di dunia tidak dapat terlepas satu sama lain silih berganti suka duka niscaya dapat dirasakan/dialami oleh siapapun harus ada kemampuan untuk menerima kenyataan hidup. Biasanya depresi ini penyakit mental dimana berada di stadium 3, sedang di stadium 4nya itu penyakit gila/hilangnya kewarasan, perlu ditangani secara Terapi Jiwa dan Terapi Rukyah diberi bimbingan dan arahan mengenai sikap hidup. Yang menentukan depresinya seseorang yaitu *sikap hidupnya*. Apabila sikap hidup seseorang dalam menyikapi permasalahan yang terjadi dalam hidup langsung ditanggapi dengan negatif, namun sebaliknya dijadikan sebagai tantangan dalam proses perkembangan dari mengenal tujuan hidup. Hingga tujuan hidup yang sudah mengakar di pikiran, dapat menjadi penangkal seseorang melakukan nekad berbuat bunuh diri atau menangkal berbuat yang merugikan lainnya tidak akan sampai terpikirkan untuk melakukannya. Masalahnya, orang depresi ini tidak mengenal tujuan hidupnya sendiri sebagai manusia, ia berpikirnya bahwa hidupnya itu ditentukan sendiri, mau bagaimanapun. Tapi tak bisa dibenarkan, apabila bunuh diri dijadikan pembenaran atas semua yang dideritanya atau semua yang ditakutkannya seperti takut kehilangan kekasih, takut kehilangan kasih sayang, takut gagal berwirausaha, takut tidak bahagia, dan sebagainya. Karena hidup matinya seseorang ditentukan oleh Ilahi Robbi, jadi harus ada kepasrahan terhadap kesulitan hidup yang menimpanya,

jangan pernah takut tidak bahagia karena kebahagiaan yang abadi hanya dapat kita rasakan/alami kelak di akhirat. Sedang kebahagiaan yang ada di dunia semata-mata ujian, dimana kebahagiaan tersebut akan silih berganti sehingga tidak perlu mencemaskannya sebab itu bagian hidup di dunia yang fana. Ilahi Robbi pun mengingatkan jangan sampai kita tergiur oleh kesenangan dunia yang dapat menjerumuskan seseorang dalam lingkaran setan. Sebagaimana dalilnya, *"Kehidupan ini hanyalah tipudaya dan permainan."* **(QS. Al-An'am : 32)** Sedang dalam hadits, Rasulullah SAW pun bersabda sebagai berikut: *"Dunia merupakan penjara orang mukmin dan surga orang kafir."* **(HR. Muslim diambil dari Kiat Mengendalikan Nafsu karya Imam Yahya Ibn Hamzah)**

Berpikir Kehilangan Kebahagiaan

Kunci untuk sembuh dari depresi, yaitu: *berani menghadapi kenyataan hidup, berani mengambil resiko (jangan pernah lari dari masalah), menyikapi hidup dengan kepasrahan (pasrahkan suka duka hidup ini kepada Ilahi Robbi) dan sikapi segalanya dengan melihat nilai positifnya sehingga mampu menangkap pelajaran dan hikmah (pembelajaran hidup).*

2. *Tekanan Emosi*

Terlalu menuntut ini itu terhadap diri sendiri, sedang kemampuan diri tidak bisa menjangkaunya hingga akhirnya emosi terpendam. Saking terpendamnya emosi semakin lama semakin menumpuk yang akhirnya mengakibatkan keputusasaan tingkat tinggi hingga muncul tindakan percobaan bunuh diri. Percobaan bunuh diri dijadikan sebagai mencuri perhatian orang sekitar atau perhatian keluarganya. Ini disebabkan terbiasa bersikap tertutup sehingga apabila ada masalah jarang bahkan tidak sama sekali bercerita tentang keluhan masalah yang dihadapi. Padahal, seharusnya jika ada masalah, maka keluarga yang pertama mendengarkan dan memberi nasehat/saran, tapi sebaliknya jika diceritakan pada teman sebaya biasanya tanggapannya pasti lain dari harapan dimana tinjauan masukannya masih diragukan sehingga tetap bimbang. Lagi-lagi, tekanan emosi terjadi, disini akan terjadi dilema tugas Saudara yaitu mencari tahu seberapa baik buruknya sesuatu yang bilamana diputuskan nanti. Harus menggunakan indera keenam atau firasat yang tajam dalam hal ini.

Tekanan Emosi dari Kegalauan Jiwa

Memutuskan suatu perkara, memang butuh pertimbangan yang matang, apabila tergesa-gesa maka yang dihasilkan tidak akan pernah optimal. Karena kesungguhan dan kesabaran dalam menjalani proses itu sangat menentukan.

Jika punya harapan jangan pernah mendesak diri sendiri untuk melakukannya, sebab apabila diri belum keadaan siap bisa-bisa perasaan akan tertekan. Saat perasaan tertekan akan menyimpan emosi yang besar karena dipengaruhi rasa kesal, benci, atau bahkan dendam. Jadi seharusnya punya harapan jangan memaksa kehendak sendiri, agar kita tidak dipengaruhi oleh perasaan tertekan. Nah, dari sikap hidup yang tidak memaksa kehendak diri dan tahu kemampuan diri itu yang akan membuat diri Saudara terhindar dari gangguan kejiwaan dan niat bunuh diri tidak akan pernah mampir di pikiran walau sedikitpun.

Jika perasaan tertekan oleh kritikan dari orang lain, sindiran, dan hal lain yang termasuk hasudan. Sepertinya, jangan ditanggapi dengan serius tapi ambil benarnya dan

buang ketidaksamaannya dengan perbuatan diri. Jangan mengucilkan diri sendiri, jangan menyalahkan diri, jangan memeras pikiran dan tenaga fisik secara berlebih karena itu dapat menurunkan gairah hidup hingga keputusan bunuh diri menjadi terbayang-bayang di benak pikiran dalam bentuk tanda gangguan kejiwaan (terguncangnya jiwa).

3. *Tidak berani menghadapi kenyataan hidup*

Banyak hal yang terjadi dalam hidup ini yang tidak sesuai dengan keinginan atau harapan hingga menutupi kebenaran/kenyataan hidup, sikap seperti ini sikap lari dari masalah, padahal perlu diketahui masalah tidak bisa dihindarkan dalam hidup ini. Tanpa mengenal batas waktu, tanpa mengenal batas usia, dan tanpa mengenal jabatan/pekerjaan. Baik menjadi artis, menjadi ulama, menjadi penulis, menjadi pejabat, menjadi pegawai negeri sipil, bahkan menjadi psikolog sekalipun masalah kerap ditemui. Lagipula, masalah diciptakan untuk mendewasakan sikap hidup seseorang ya kalau menurut Ilahi Robbi, *masalah itu batu sandungan yang harus dilewati tanpa melewatinya maka kita tidak akan mendapat hasil apa-apa*. Jadi, tak salah memang istilah *hidup adalah perjuangan* harus ada usaha dulu dan menjalani proses yang bertahap-tahap untuk menghasilkan kesuksesan.

Tidak Berani Menghadapi Kenyataan Hidup

Apapun yang kita alami baik itu suka maupun duka harus disyukuri dan disikapi dengan ketulusan tanpa syarat apapun. Jika perasaan duka dipermasalahkan oleh kita, maka akan pikiran akan diserang oleh pikiran negatif yang berujung dengan tindakan konyol misalnya bunuh diri, berbuat dusta, dan sebagainya yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Jangan pernah membohongi diri sendiri dan orang lain, sebab bila dibiasakan biasanya lebih sulit untuk dihilangkan sekalipun ada kemungkinan bisa namun kecil. Karena harus ada kemauan dan kesadaran yang kuat dari diri kemudian bisa terwujud.

Terima kenyataan hidup, seburuk apapun itu harus diterima, hadapi kenyataannya jika berhasil melewatinya maka kita akan terbiasa dengan keadaan buruk sehingga bila ditemukan kejadian yang buruk sekalipun akan bersikap tenang menyikapinya.

4. *Miskin Harta, Miskin Ilmu, dan Miskin Iman*

Miskin Harta dimana kebutuhan hidup tidak terpenuhi dengan semestinya. Ingin makan saja susah, apalagi biaya hidup lainnya. Tidak terpenuhinya kebutuhan ekonomi atau kebutuhan fisiknya untuk mempertahankan hidup maka biasanya akan timbul pengaruh kurang gairah hidup dengan begitu muncul niat percobaan bunuh diri sekalipun ini tahapnya masih niat tapi juga bahaya tidak bisa kita anggap permasalahan gampang. Bermula dari niat kemudian rencana lalu terjadilah perbuatan bunuh diri secara spontan sebab mulanya niat itu tersimpan di bawah sadar sehingga terjadinya secara refleks (tanpa aba-aba).

Hidup di jalanan, mengeluh. Hidup di tumpukan kardus, mengeluh. Hidup di rumah yang bahannya bilik/kayu, mengeluh. Hidup tanpa pekerjaan, mengeluh. Keluh kesah itu memang wajar adanya, tapi apabila disikapi secara berlebihan maka dampaknya juga bahaya dan negatif, misalnya saja: pola pikir menjadi tak tentu terdominasi oleh situasi lingkungan, minder, menyalahkan ketidakmampuan atau kelemahan diri, mengambinghitamkan orang lain, kurang gairah hidup, yang ditakutkan menganggap *hidup juga sudah tiada arti lagi* biasanya kesimpulan tersebut ada karena putus asa yang mencapai tingkat atas sehingga berpotensi untuk melakukan bunuh diri.

Miskin Ilmu, dimana saat ilmu yang ingin dikuasai kerapkali tidak berhasil dipelajari. Sehingga, mengeluh dan mengeluh, sehingga timbul juga kesimpulan sempit *"daripada pusing-pusing lebih baik aku akhiri hidup ini."* Padahal, untuk menguasai satu ilmu dibutuhkan waktu yang cukup lama, untuk beradaptasi tidak bisa begitu saja belajar kemudian paham dan dapat menguasainya. Ya, pasti ada proses yang harus dilewati. Berbeda hal, apabila orang tersebut memiliki ilmu laduni tanpa membutuhkan waktu yang cukup lama dapat dengan mudah mempelajari dan menguasai ilmu yang baru diperolehnya. Seringkali, karena patah semangat mengakibatkan niat percobaan bunuh diri. Padahal, seharusnya dapat lebih sabar dan ikhlas dengan proses insya Allah ilmu apapun yang kita kehendaki dapat kita kuasai. Tiada kata menyerah, itu pesan saya, dapatkan hingga tercapai tujuan yang kita kehendaki itu. Saat-saat sudah pertengahan jalan kemudian menyerah itu salah satu penghambat yang harus dilawan oleh kekuatan bawah sadar kita. Sekali lagi, camkan kekuatan bawah sadar yang kuat menguasai tindakan maka tindakan yang disimpan dalam bawah sadar itu yang akan terjadi.

Miskin Iman, maksudnya kurang pemahaman tentang ajaran agama juga dapat menjadi faktor penyebab bunuh diri. Ketika ada musibah atau ujian, pasti disikapi dengan pandangan negatif sehingga berburuk sangka kepada Allah, menganggap Allah tidak adil, menganggap Allah tidak kuasa mengubah keadaan. Padahal, yang salah adalah kita sendiri karena yang dapat mengubah nasib (keadaan) adalah kita sendiri. Sedang takdir sudah ditetapkan oleh Allah Azza Wajalla. Jadi antara *pasrah* dan *ikhtiar* haruslah seimbang porsinya.

Allah Berfirman :

"... Sesungguhnya Allah tidak merobah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia". **[QS. Ar Ra'd (13) : 11]**

5. *Penyalahgunaan Barang Haram*

Terlalu kecanduan atau ketergantungan terhadap barang haram seperti sabu-sabu, alkohol, dan barang haram lainnya yang memabukkan. Itu semua dapat mengurangi kinerja otak, sehingga akal pikiran tidak bisa menyimpulkan segala sesuatu dengan baik malah kesimpulannya sempit dan sangat melemahkan. Tentu itu dapat membahayakan kondisi keseimbangan jiwa dan raga untuk itu tinggalkan. Jika tidak bakal memicu untuk berbuat nekad termasuk berani bunuh diri.

Pengaruh Minuman Alkohol

Karena positif, penyalahgunaan barang haram menjadi faktor penyebab bunuh diri. Maka, pengosumsian barang haram tersebut harus dihentikan agar tidak menjadi pemicu perilaku negatif yang dapat membahayakan diri sendiri dan diri orang lain. Jadi, ya jika ingin berniat bunuh diri bisa jadi dipengaruhi oleh pengaruh obat-obatan yang terlarang itu selanjutnya bisa berbuat nekad memeras, membunuh orang lain, membunuh diri sendiri, menjadi mempunyai keberanian untuk melakukan hal itu.

Pengaruh Mengosumsi Sabu-Sabu atau Barang Haram Lainnya

Alkohol lebih banyak mudharatnya daripada manfaatnya. Dikarenakan dapat memabukkan dan dari keadaan mabuk biasanya berani membuat nekad dan tidak peduli akibat (berpikir pendek terhadap resiko).

Bunuh Diri Menurut Islam

Bunuh Diri menurut Islam, sangat diharamkan, karena sama halnya mendahului ketentuan mati, dimana hidup dan mati hanya Allah yang mempunyai kuasa untuk hal itu. Apabila seseorang mati dengan cara bunuh diri pasti kelak di akhirat mendapat siksa dan cara matinya pula tidak diridhoi olehNya, sehingga neraka menjadi tempat kembalinya orang yang mati dengan cara bunuh diri.

Sangat mengenaskan, biar menjadi renungan, saya cantumkan dalil AlQur'an dan Haditsnya, selamat menyimak.

1. **Dalil AlQur'an**

"Janganlah kalian membunuh diri kalian, sesungguhnya Allah Maha Penyayang. Dan barangsiapa berlaku demikian dengan melanggar hak dan aniaya, maka Kami kelak akan memasukkannya ke dalam neraka. Yang demikian itu adalah mudah bagi Allah." **[QS. An-Nisa' : 29 – 30]**

Dalam firman Allah di atas, jelas sekali melarang tindakan bunuh diri. Sebab, bunuh diri itu dapat menjerumuskannya ke dalam neraka yang tiada kira panasnya, dikarenakan mendahului Allah dalam menentukan kematiannya.

2. **Dalil Hadits Nabi Muhammad SAW**

Hadits Pertama

Dari Abu Hurairah ra, katanya Rasulullah saw., bersabda : *"Siapa yang bunuh diri dengan senjata tajam, maka senjata itu akan ditusuk-tusukannya sendiri dengan tangannya ke perutnya di neraka untuk selama-lamanya; dan siapa yang bunuh diri dengan racun, maka dia akan meminumnya pula sedikit demi sedikit nanti di neraka, untuk selama-lamanya; dan siapa yang bunuh diri dengan menjatuhkan diri dari gunung, maka dia akan menjatuhkan dirinya pula nanti (berulang-ulang) ke neraka, untuk selama-lamanya."* **[HR. Muslim (hadits 86)]**

Dalam hadits yang sama dengan perawi yang berbeda, dengan lafaz dari Imam Bukhari.

Dari Abu Hurairah ra meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW., pernah bersabda : *"Barangsiapa membunuh dirinya dengan sebilah besi, maka besi itu akan ditusukkan ke dalam perutnya di neraka Jahanam, ia kekal abadi di dalamnya. Barangsiapa membunuh dirinya dengan racun, maka racun itu akan dibawanya dengan tangannya dan dihisapnya di neraka Jahanam, ia kekal abadi di dalamnya. Dam barangsiapa turun dari gunung, lalu membunuh dirinya maka ia akan menuruni neraka Jahanam kekal abadi di dalamnya."* **[HR. Bukhari – Muslim. Al Kaba'ir. Hal 135]**

Bunuh diri dalam hadits ini, cara membunuh diri di dunia, maka disiksa pun di neraka sama percis seperti membunuh diri di dunia. Apabila menggunakan senjata tajam atau sebilah besi, maka kelak di neraka pun sama akan disiksa dengan senjata tajam atau sebilah besi, dan seterusnya.

Hadits Kedua

Dari Tsabit bin Dhahhak ra, dari Nabi saw., sabdanya : *"Tidak wajib bagi seseorang melaksanakan nazar apabila dia tidak sanggup melaksanakannya." "Mengutuk orang Mu'min sama halnya dengan membunuhnya." "Mengadakan tuduhan bohong atau sumpah palsu untuk menambah kekayaannya dengan menguasai harta orang lain, maka Allah tidak akan menambah baginya, bahkan akan mengurangi hartanya."* **[HR. Muslim (hadits 87)]**

Dalam hadits yang sama dengan perawi yang berbeda, namun haditsnya berderajat sebab diriwayatkan oleh 3 Ulama Hadits.

Dari Tsabit bin Dhahhak ra mengatakan bahwa Rasulullah SAW bersabda : *"Melaknat seorang mukmin laksana membunuhnya, barangsiapa menuduh seorang mukmin dengan (tuduhan) kekafiran maka ia seakan-akan membunuhnya. Barangsiapa membunuh dirinya dengan sesuatu maka Allah akan menyiksa dengan sesuatu tersebut pada hari Kiamat."* **[HR. Bukhari, Muslim, dan An'Nasa'i. Sedangkan Sunan Tirmidzi menshahihkannya. Diambil dari buku Qishas karya Imam Shalahuddin Al-Jalili (2007) : 89]**

Berbeda dengan hadits sebelumnya, hadits ini melarang berjanji bila tidak sanggup melaksanakannya. Dan yang berhubungan dengan bunuh diri dalam hadits ini adalah *tindakan mengutuk orang Mukmin*. Sekaligus, hadits ini menjawab pelarangan menuduh yang bukan-bukan tanpa bukti pada seorang Mukmin.

Hadits Ketiga

Dari Tsabit bin Dhahhak ra, katanya Nabi saw., sabdanya : Siapa yang bersumpah menurut cara suatu agama selain Islam, baik sumpahnya itu dusta maupun sengaja, maka orang itu akan mengalami sumpahnya sendiri. *"Siapa yang bunuh diri dengan suatu cara, Allah akan menyiksanya di neraka jahanam dengan cara itu pula."* **[HR. Muslim (hadits 88)]**

Hadits ini sama pengertiannya dengan hadits pertama, dimana Allah akan menyikasi kelak di neraka yang bunuh diri sesuai dengan cara membunuh dirinya.

Hadits Keempat

Dari Abu Hurairah ra, katanya : Kami ikut perang bersama-sama Rasulullah saw., dalam perang Hunain. Rasulullah saw., berkata kepada seorang laki-laki yang mengaku Islam, *"Orang ini penghuni neraka."* Ketika kami berperang, orang itu pun ikut berperang dengan gagah berani, sehingga dia terluka. Maka dilaporkan orang hal itu kepada Rasulullah saw., katanya *"Orang yang tadi anda katakan penghuni neraka, ternyata dia berperang dengan gagah berani dan sekarang dia tewas."* Jawab Nabi saw., *"Dia ke neraka."* Hampir saja sebagian kaum muslimin menjadi ragu-ragu. Ketika mereka sedang dalam keadaan demikian, tiba-tiba diterima berita bahwa dia belum mati, tetapi luka parah. Apabila malam telah tiba, orang itu tidak sabar menahan sakit karena lukanya itu. Lalu dia bunuh diri. Peristiwa itu dilaporkan orang pula kepada Nabi saw. Nabi saw., bersabda, : *"Kemudian beliau memerintahkan Bilal supaya menyiarkan kepada orang banyak, bahwa tidak akan dapat masuk surga melainkan orang muslim (orang yang tunduk patuh)".* **[HR. Muslim (hadits 89)]**

Dalam hadits ini, apabila bunuh diri maka termasuk orang tidak patuh terhadap anjuran Nabi Muhammad SAW, maka akan tergolong umat yang kena hukuman di neraka.

Hadits Kelima

Dari Syaiban ra., katanya dia mendengar Hasan ra, bercerita : *"Masa dulu, ada seorang laki-laki keluar bisul. Ketika ia tidak dapat lagi menahan sakit, ditusuknya bisulnya itu dengan anak panah, menyebabkan darah banyak keluar sehingga ia meninggal. Lalu Tuhanmu berfirman : Aku haramkan baginya surga." (Karena dia sengaja bunuh*

diri.) Kemudian Hasan menunjuk ke masjid sambil berkata, *"Demi Allah! Jundab menyampaikan hadits itu kepadaku dari Rasulullah saw., di dalam masjid ini."* **[HR. Muslim (hadits 90)]**

Sama dengan hadits sebelumnya, dimana yang berbuat bunuh diri maka Allah mengharamkan manusia tersebut tinggal di surga. Artinya: termasuk orang merugi yang dapat siksaan Allah di neraka karena ulahnya yang tidak sabar atas cobaan yang diberikan oleh Allah SWT.

Hadits Keenam

"Di antara orang-orang sebelum kalian ada seorang laki-laki yang terluka. Lalu, ia merasa putus asa. Kemudian, ia mengambil sebilah pisau untuk mengiris urat nadi tangannya dengan pisau tersebut. Tentu saja darah tidak berhenti keluar dari tubuhnya sampai akhirnya ia meninggal dunia. Kemudian, Allah Ta'ala berfirman : 'Hamba-Ku telah mendahului Aku untuk mengakhiri masa hidupnya, maka Aku mengharamkan surga atas orang tersebut." **[Hadits Qudsi, HR. Bukhari diambil dari buku *Hidup untuk Hidup* karya Masrukhul Amri (2006) : 67]**

"HambaKu menyelenggarakan dirinya sendiri kepadaKu, maka Aku haramkan baginya surga."

[HR. Bukhari Muslim. Al-Kaba'ir. Hal 135]

Hadits ini menjawab semua, pertanyaan kita, dimana Allah tak menyukai sikap hidup seseorang yang berputus asa dan berbuat bunuh diri karena mendahului takdirnya. Sehingga pantaslah, Allah mengharamkan surga padanya (pada orang yang berbuat bunuh diri).

Upaya Pencegahan Bunuh Diri

Upaya Pencegahan Bunuh Diri dapat saya uraikan melalui hasil pemikiran saya yang dilatarbelakangi oleh sudut keilmuan, seperti : *Kesehatan Mental, Ilmu Tauhid, dan Terapi Rukyah*. Saya berharap apa yang saya usahakan ini dalam membantu menyelesaikan penyakit pikiran negatif yakni *niatan bunuh diri*. Selamat menyimak!

A. Upaya Pencegahan Bunuh Diri Oleh Diri Sendiri

Diri sendiri juga menjadi pencegah bunuh diri bisa terjadi, nah, kalau sudah penasaran poin-poinnya apa saja sebagai berikut :

1. *Tanamkan semangat hidup*
   (Ingat-ingat terhadap tujuan hidup, pikirkan bagaimana resiko yang akan harus ditanggung setelah bunuh diri, ingat-ingat dengan balasan di akhirat kelak kalau bunuh diri, ingat-ingat berapa orang yang merasa kehilangan dan merasa putus asa karenanya, dan sebagainya).
2. *Pelihara pikiran dari pikiran negatif*
   Awasi pikiran jangan terpengaruhi oleh pikiran negatif baik itu oleh hasudan luar (lingkungan : baca dari orang lain) dan hasudan dalam (dilakukan oleh diri sendiri). Jangan melemahkan diri karena tidak mampu, tapi sebaliknya beri keyakinan mampu dan bisa. Jangan berpikiran bodoh terhadap diri, sebab itu melemahkan Saudara untuk belajar dan berikhtiar. Jangan mengeluh, karena mengeluh itu bisa mendekatkan pada lingkaran setan, sehingga setan mudah menjerumuskan Saudara. Jangan berjanji pada diri sendiri maupun kepada orang lain, jika tak sanggup melaksanakannya karena itu dapat menjadi sebab jiwa tertekan oleh rasa bersalah.

Drs. Mas Rahim Salaby (2000 : 113) dalam bukunya *Mengatasi Keguncangan Jiwa*, juga menganjurkan agar tidak terpengaruh oleh pikiran buruk, perhatikan hal berikut ini :

1. Jangan bergaul dengan orang/teman yang berkelakuan buruk.
2. Jangan buruk sangka terhadap siapapun.
3. Jangan cepat menanggapi isu yang belum tentu kebenarannya.
4. Tolaklah bisikan jahat yang keluar dari diri sendiri; begitu juga rayuan jahat dari sahabat karib atau bahkan teman hidup sendiri.
5. Tetaplah memelihara pikiran sehat dengan membuahkan pikiran yang sehat atau menerima pikiran sehat dari orang lain.

3. *Sikapi masalah dengan ketenangan jiwa*
   Kerapkali masalah ditemui oleh siapapun, menghindar dari masalah bukanlah cara yang terbaik. Tapi Saudara perlu menghadapinya dengan sikap ketenangan. Sehingga dapat berpikir jernih tentang resiko dan jalan keluarnya. Karena tidak mungkin ada masalah, tidak ada jalan keluar. Bagi yang berusaha dan bersungguh-sungguh jalan keluar itu pasti ada. Yakinkan diri, bahwa Saudara dapat mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Semakin terbiasa mengatasi masalah maka semakin mudah melalui hambatan hidup dan Saudara akan berkembang pesat dalam menjalani proses kehidupan. Semoga sukses!
4. *Dekatkan diri dengan Ilahi Robbi*
   Jangan pernah tinggalkan sholat sedikitpun, usahakan kerjakan sholat tepat waktu lima waktu itu. Berdo'a setelah selesai sholat, berdialog dengan Ilahi Robbi

ketika sujud ceritakan permasalahan kita dalam hati dan Saudara akan temukan ketenangan atas masalah yang dikeluhkan itu. Ingat, hanya Allahlah yang dapat menghilangkan keraguan kita. Jadi, kita harus berupaya mendekatkan diri selalu. Jangan mendekatkan diri saat sedih saja, terus saat senang lupa padaNya. Ilahi Robbi menyindir manusia tentang sifatnya itu, sebagaimana :
"Manusia tidak jemu-jemu memohon kebaikan, tetapi jika mereka tertimpa malapetaka/penderitaan, ia menjadi putus asa lagi putus harapan."
[QS. Fushshilat (41) : 49].

Apabila tertimpa musibah atau kesusahan manusia mendekatkan diri, sedang saat senang lupa lagi kikir.
"Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan, ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir."
[QS. Al-Ma'arij (70) 19 – 21]

Kita sebagai manusia harus tahu berterimakasih, jangan menjadi makhluk yang lupa berterimakasih. Bisa jadi apa yang kita peroleh kian lama menjadi hilang keberadaannya, karena keserakahan, kekikiran, dan lupa berterimakasih terhadap nikmatNya yang diberikan.

Ilahi Robbi adalah teman yang terbaik dalam mendengarkan keluhan kita yang tidak kenal lelah dan tak kenal rasa bosan. Saya yakin jika mengeluh pada seseorang akan bosan didengarnya. Malah, jadi enggan dekatnya lagi. Sedang Ilahi Robbi, sekalipun Saudara lupa terhadapNya, ia masih mengamati sikap dan tindakan. Itu sebabnya, Ilahi Robbi paling terbaik

menjadi teman curhat.

5. *Ikuti saran dari Psikiater, Terapis, Perukyah, khususnya taat dalam terapi.*
6. *Beri masukan agar dapat meringankan beban pikirannya.*
7. *Terus beri berkomunikasi dengan diri harus jujur apa adanya, beri dukungan, hindarkan sikap pesimis.*
8. *Seminggu sekali atau seminggu dua kali periksa kondisi jiwa pada Psikolog atau Psikiater.*
9. *Jangan biarkan merasa kesepian hatinya, karena rasa kesepian hatinya dapat membuatnya putus asa. Ajak diri Saudara liburan sejenak dengan orang terdekat.*
10. *Pasrahkan atas semua masalah pada Ilahi Robbi dan hadapi kenyataan hidup. Cari hiburan segar, usahakan jangan ada acara bertema bunuh diri, jangan biarkan diri Saudara membaca koran berita bunuh diri, ditakutkan bukannya mengambil pelajaran malah terinspirasi untuk bunuh diri.*

B. Upaya Pencegahan Bunuh Diri oleh Keluarga

Keluarga merupakan modal utama untuk bersosialiasi dengan lingkungan, maka jika ada masalah keluarga yang akan membantu masalah yang kita hadapi.

Anggota keluarga dapat berpartisipasi dalam mengupayakan pencegahan bunuh diri secara efektif, yaitu sebagai berikut :

1. *Kenali tanda-tanda percobaan bunuh diri.*

Kemudian cari tahu penyebab alasan motif ingin bunuh dirinya. Lalu, arahkan jalan hidupnya pada tujuan hidup.

2. *Membina hubungan erat dan harmonis*

Jangan menganggap dirinya dikucilkan, atau dipandang lain maksudnya dipandang rendah. Jangan membandingkan dirinya dengan anggota keluarga yang lain.

3. *Tunjukkan solidaritas keluarga ingin menolongnya.*
4. *Jadilah pendengar yang baik untuk dirinya.*
5. *Ajari cara penyelesaian masalah kalau memungkinkan secara bertahap.*
6. *Beri kasih sayang secukupnya, jangan berlebih karena itu dapat menyusahkannya di suatu hari.*
7. Orangtua, dokter, guru dan teman kemungkinan pada posisi untuk mengidentifikasi siapa yang mungkin berusaha bunuh diri, terutama pada mereka yang telah melakukan perubahan baru-baru ini dalam perilaku. Anak-anak dan remaja seringkali mempercayai hanya teman sebaya mereka, yang harus diyakinkan untuk tidak menjaga rahasia yang bisa membuat kematian tragis pada anak yang bunuh diri. Anak yang terlalu cepat berpikir bunuh diri seperti '*saya harap saya tidak pernah dilahirkan*' atau '*saya ingin tidur dan tidak pernah terbangun*' beresiko, tetapi sehingga anak dengan tanda-tanda ringan, seperti menarik diri dari masyarakat, tinggal kelas, atau terpisah dari barang milik favorit. Pemerhati kesehatan professional memiliki dua kunci peranan : mengevaluasi keselamatan anak bunuh diri dan perlu untuk di opname, dan pengobatan berdasarkan kondisi, seperti depresi atau penyalahgunaan zat-zat terlarang.

   Secara langsung menanyakan anak beresiko mengenai pemikiran dan rencana mengurangi, daripada meningkatkan, resiko dimana anak tersebut akan berusaha bunuh diri karena mengidentifikasi pikiran bunuh diri bisa menyebabkan intervensi. Hot line krisis, menyediakan bantuan selama 24 jam, tersedia di banyak perkumpulan, dan menyediakan akses yang siap untuk seorang simpatik yang bisa memberikan konseling segera dan bantuan dalam memperoleh perawatan lebih lanjut. Meskipun hal ini sulit untuk dibuktikan bahwa pelayanan ini secara nyata mengurangi jumlah kematian dari bunuh diri, mereka sangat membantu dalam mengarahkan anak dan keluarga untuk sumber daya yang tepat.[17]

C. Upaya Pencegahan Bunuh Diri Masyarakat atau Lembaga Rehabilitas

1. Masyarakat jangan membencinya, jangan menyindir, dan mencaci makinya, hargai hidupnya, seperti Anda ingin dihargai olehnya.
2. Masyarakat harus tanggap dalam memberi bantuan semampunya. Atau menghibur orang yang terkena banyak masalah yang menjadi dirinya tertekan.
3. Lembaga Rehabilitas tidak membedakan pelayanannya kepada dia dan orang yang sudah lama. Beri mereka keberartian hidup dengan menghargai kebebasannya, namun sewajarnya.
4. Lembaga Rehabilitas harus mengobatinya secara signifikan (terus menerus) tanpa kenal lelah. Karena itu sudah jadi tugas dan kewajiban.
5. Masyarakat dan Lembaga Rehabilitas harus membangun kerjasama dalam menyembuhkan derita sang pasien.

D. Upaya Pencegahan Bunuh Diri dari Tempat Berisiko Tinggi

dr. Eka Viora, SP.Kj (Psikiater) berpendapat dalam hal ini sebagai berikut penjelasannya.

Bunuh diri juga sering terjadi di beberapa tempat seperti

rumah sakit, panti werda, lembaga pemasyarakatan, penginapan, mal dan lain-lain. Oleh karena itu perlu mengembangkan mekanisme pencegahan tindakan bunuh diri pada tempat-tempat tersebut dengan upaya khusus.

a. Perlu mengidentifikasi individu berisiko tinggi untuk bunuh diri pada tempat-tempat itu dan mengembangkan program *intervensi* yang ditujukan pada individu tersebut.
b. Staf pada tempat tersebut perlu dilatih untuk mengidentifikasi dan tetap mewaspadai mereka. Perlu dilakukan pelatihan periodik untuk mengatasi masalah dan melakukan metode pencegahan.
c. Perlu meningkatkan kepekaan petugas penerima tamu dan petugas lainnya untuk dapat mendeteksi adanya kemungkinan risiko tinggi bunuh diri pada calon dan penghuninya.
d. Dalam memberikan pertolongan perlu melibatkan tenaga kesehatan, psikolog, pengacara, polisi, pekerja sosial dan konselor.
e. Perlu kerjasama antara keluarga, sahabat, pemuka agama, staf rehabilitasi dan konselor profesional dalam memberikan *intervensi*.
f. Perlu menyediakan alat/materi untuk pertolongan pertama bila tiba-tiba terjadi usaha bunuh diri yang tak diduga sebelumnya.
g. Orang dengan risiko tinggi ditempatkan bersama dengan orang lain, bila tidak merupakan ancaman terhadap orang lain.
h. Tempatkan pada tempat yang aman dan singkirkan benda yang dapat digunakan untuk bunuh diri.
i. Tingkatkan pemeriksaan keamanan lingkungan khususnya pada penginapan dan hotel.

Ebook Kajian Bunuh Diri

j. Perlu meningkatkan interaksi sosial yang sehat dan melibatkan mereka dalam kegiatan rekreasi (seperti menyanyi, olah raga, mendengar radio, menonton televisi, membaca), berdoa, meditasi.

E. Upaya Pencegahan Bunuh Diri oleh Media Massa

Media Massa (koran atau majalah) merupakan media publikasi yang mengjangkau segala kalangan, sehingga dapat dijadikan sebagai upaya pencegahan bunuh diri. Dapat saya uraikan, peran media massa dalam hal ini sebagai berikut :

1. Harus menekankan bahwa bunuh diri tindakan yang sangat merugikan dan sangat sakit bila dilakukan sehingga pembacanya (calon bunuh diri) berpikir ulang terhadap niatnya itu.
2. Apabila menayangkan berita bunuh diri seorang artis beri ulasan bahwa bunuh diri bukan sikap kepahlawanan tapi sebaliknya sikap kemalangan hadapi kenyataan hidup.
3. Beri pemahaman bahwa bunuh diri itu bukan satu kemuliaan, tapi bunuh diri satu dosa besar yang tanggungannya lebih berat.
4. Menyampaikan pada pembaca bahwa bunuh diri itu bukan jalan sebaik-baiknya dari jalan yang ada.
5. Memberi saran atau pilihan jalan keluar agar pembaca mencobanya bila berhasil maka media massa dapat pahala karena mencegahnya dari tindakan bunuh diri.

Tanggungjawab media massa yang utama ialah dapat memberi informasi yang ilmiah dan tidak memihak artinya benar sesuai keakuratannya dan dapat mencegah seseorang yang mencoba bunuh diri dengan mereka berpikir ulang terhadap resiko yang akan diperolehnya.

F. Upaya Pencegahan Bunuh Diri Oleh Sektor Kesehatan

Sektor Kesehatan perlu menindaklanjuti tindakan bunuh diri dengan upaya pencegahan bunuh diri, sebagai berikut :

1. Memberi penyuluhan secara menyeluruh dan meluas dalam lingkungan masyarakat. Upayakan kerjasama dengan Pemerintah Daerah agar ditanggulangi masalah dana, tempat penyuluhan, dan hal lainnya.
2. Mengembangkan program penyuluhan secara bertahap ke desa-desa, atau ke kota-kota. Sehingga tidak ada tempat yang terlewatkan.
3. Memantau kinerja program penyuluhan sampai dimana keberhasilannya. Sehingga dapat diupayakan keberhasilannya mencapai 90% dari target yang diterapkan.
4. Menyediakan fasilitas gawat darurat dimana tempat tersebut dijadikan sebagai rehabilitas bukan tempat sementara harus ditempatkan dengan skala panjang sebab ditakutkan jika hanya sementara dan ketika tempat itu digusur atau harus berpindah tempat. Saya pikir tidak efisien jika dilakukan dapat mengganggu kenyamanan pihak pasien.
5. Menyediakan kosumsi bagi perawat, pemberi materi, dan pasien yang mengidap percobaan bunuh diri. Sehingga dapat terjamin kebutuhan sehari-harinya. Biasanya jika tidak terpenuhi, maka tindakan percobaan bunuh diri selalu ada untuk mencuri perhatian pihak sektor kesehatan.
6. Sediakan tenaga ahli kesehatan, praktisi kesehatan, dokter, psikolog, psikiater, perukyah, jika diperlukan sewaktu-waktu tidak susah mencari-carinya.

Ebook Kajian Bunuh Diri

G. Upaya Pencegahan Bunuh Diri oleh Guru

Guru juga berperan dalam tindakan upaya pencegahan bunuh diri, dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Memberi keterampilan hidup atau keahlian yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Boleh juga mengajarkan berwirausaha dan sebagainya.
2. Perlu dibantu menemukan jati dirinya, memberi arahan dalam membangun konsep diri agar menjadi konsep diri positif.
3. Memberi kepercayaan terhadapnya untuk melakukan sesuatu pekerjaan. Jika salah, jangan lekas dimarahi tapi beri arahan bagaimana cara melakukan pekerjaan yang efektif.
4. Jangan acuh tak acuh menanggapi kenakalan mereka tapi beri kasih sayang berupa masukan dan jangan terlalu banyak memberi harapan jika mereka merasa dibohongi maka mereka tidak akan patuh lagi.
5. Guru perlu beradaptasi dengan tingkahlaku mereka agar mereka merasa kenyamanan saat berhadapan dengan Saudara sebagai guru. Jangan sampai terkesan guru sebagai pengawas tapi sebaliknya terkesan penuntun jalan hidupnya. Agar mereka bisa terbuka hati pada Saudara (guru) untuk menyembuhkan penyakit mentalnya.

H. Upaya Pencegahan Bunuh Diri oleh Ulama dan Herbalis (Pengobat Tradisional)

Ulama perlu berperan memberi nasehat berupa dalil-dali yang berkenaan dengan pelarangan bunuh diri dan menyampaikan akibat dari bunuh diri itu sendiri. Sehingga mereka berpikir ulang. Ajak mereka mendalami ajaran

agama, agar pondasi mereka kuat iman sehingga pengaruh buruk dari luar maupun dalam dapat teratasi oleh bersama.

Herbalis perlu berperan dengan memberi ramuan yang bisa menenangkan pikiran (keguncangan jiwanya), memberi dukungan emosional, memberi semangat perjuangan, menyakinkan mereka akan kebahagiaan hidup kelak di akhirat. Apabila menyikapi permasalahan yang dihadapi di dunia secara sabar dan ikhlas.

Satu sama lain, saling bekerja sama dalam menciptakan suasana yang harmonis. Sehingga menganggap keberadaan mereka berharga, dan keberadaan kita pun dibutuhkannya. Sehingga ada timbal balik dari situ satu sama lain saling menghargai hak dan kewajiban masing-masing. Diharapkan proses terapi dapat dilakukan dengan lancar.

Terapi Rukyah (Penyembuhan Doa)

Terapi Rukyah yang dapat dilakukan dengan membaca doa penghilang rasa takut, sebagai berikut :

Rasulullah SAW bersabda :

Letakkan tanganmu pada tubuhmu yang sakit dan katakan: *"Auzdu bi'izzati'llah wa qudratihi min syarri ma ajidu wa uhazdir (Aku berlindung dengan kemuliaan Allah dan kekuasaannya dari bencana penyakit yang kurasakan dan kucemaskan."* **[HR. Muslim dari Utsman bin Abi'l Ash diambil dari buku *Mengatasi Keguncangan Jiwa* karya Drs. Mas Rahim Saliby (2000 : 78)]**

Atau penyembuhan do'a lain seperti yang Rasulullah SAW anjurkan melalui sabdanya :

"Jika seseorang di antara kamu mengalami ketakutan di

Ebook Kajian Bunuh Diri

waktu tidur, hendaklah ia mengucapkan doa : "A'udzu bi kalimatillahi't tammati min ghadabihi wa iqabihi wa syarri ibadihi min ahamazatisy sysyathin wa 'an yahdhuruha fa innaha lan tadhuruha (Aku berlindung dengan kalimat Allah yang sempurna dari amanah dan siksa-Nya, dari kejahatan hamba-Nya dan dari bisikan setan serta kehadirannya, sesungguhnya setan itu tidak akan memberi mudharat." **[HR. Abu Dawud, Nasa'i, Tirmidzi, dan al-Hakim diambil dari buku *Mengatasi Keguncangan Jiwa* karya Drs. Mas Rahim Saliby (2000 : 80)]**

Lalu apa yang ditakuti oleh manusia, dalam hal ini Allah berfirman : *"Sesungguhnya Kami uji manusia itu dengan dengan bermacam-macam ujian, adakalanya dengan ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, kematian dan kekurangan buah-buahan, berilah kabar gembira kepada orang-orang yang apabila ditimpa musibah (malapetaka) mereka berkata : "sesungguhnya Kami ini kepunyaan Allah dan akan kembali kepada-Nya. Untuk mereka rahmat dari Tuhannya serta anugerah dan mereka itu mendapat petunjuk."* **[QS. Al-Baqarah (2) : 155 – 157]**

Jadi, seharusnya kita harus menyikapi musibah atau pun ujian hidup ini dengan sikap sabar dan ikhlas. Kita tidak perlu takut menghadapi kenyataan hidup yang serba berat karena dunia ini hanya tempat mencari amal kebaikan sebaik-baiknya untuk bekal hidup kelak di akhirat. Mohon maaf bila penyusunan karya ilmiah ini masih kurang lengkap. Jika Saudara berkenan beritahukan dimana letak kekurangannya, insya Allah saya akan meluangkan waktu untuk merevisinya. Saya hanya berusaha menyusun karya ilmiah ini sebaik mungkin sesuai kemampuan saya.

Bantahan Penulis pada Member Organisasi.org
Penulis ingin menanggapi komentar salah satu member Organisasi.org[18]

1. Kalian jangan menganggap kalau kalian adalah paling benar kepada pelaku bunuh diri/orang yang berpikiran bunuh diri. Berdasarkan yuridiksi apa anda mau mengatakan ini? Mereka pasti masuk neraka? Apakah anda sendiri pernah melihat/tau neraka itu seperti apa? Jadi Anda tidak bisa mengjudge orang lain salah kaprah ataupun menganggap neraka itu ada. Yang perlu saya tekankan adalah, jika anda punya alasan kuat untuk mendukung pernyataan anda, maka beberapa dari pelaku bunuh diri atau yang berpikiran untuk bunuh diri yang memegang kuat prinsip mereka juga punya alasan kuat. Apa salah satu alasan yang bagus mengapa dunia ini memiliki lebih dari satu agama? Karena setiap pemeluk-pemeluk agama, memiliki alasan yang kuat untuk memeluk agama yang mereka pilih. Memang hampir tidak ada masalah yang tidak bisa diatasi, tapi apakah pengorbanan/usaha yang harus dilakukan pasti lebih baik daripada bunuh diri? Pikir lagi, anda bukan mereka (sang pelaku), dan mereka bukan Anda.

   Adamssein Membantah:
   Anda salah menganggap neraka tidak ada, neraka itu memang ada. Apabila diciptakan Surga pasti ada Neraka, karena Ilahi Robbi menciptakan segala sesuatunya berpasangan. Untuk alasan, bahwa bunuh diri akan termasuk orang merugi dikarenakan akan masuk ke neraka. Ini dalilnya:
   "Janganlah kalian membunuh diri kalian, sesungguhnya Allah Maha Penyayang. Dan barangsiapa berlaku demikian dengan melanggar hak dan aniaya, maka Kami kelak akan memasukkannya ke dalam neraka. Yang demikian itu adalah mudah bagi Allah." **[QS. An-Nisa' : 29 – 30]** dan satu lagi *"Di antara orang-orang sebelum kalian ada seorang laki-laki yang terluka. Lalu, ia merasa putus asa. Kemudian, ia mengambil sebilah pisau untuk mengiris urat nadi tangannya dengan pisau tersebut. Tentu saja darah tidak berhenti keluar dari tubuhnya sampai akhirnya ia meninggal dunia. Kemudian, Allah Ta'ala berfirman : 'Hamba-Ku telah mendahului Aku untuk mengakhiri masa hidupnya, maka Aku mengharamkan surga atas orang tersebut."* **[Hadits Qudsi, HR. Bukhari diambil dari buku *Hidup untuk Hidup* karya Masrukhul Amri (2006) : 67]**

   Perlu diketahui, dari sudut pandangan agama manapun bunuh diri dianggap sebagai tindakan tercela atau tindakan berdosa. Masihkah, Anda menganggap bunuh diri wajar? Kalau orang yang bunuh diri itu kuat iman maka tidak akan mungkin melakukan tindakan yang berdosa besar hukumnya. Jadi, Anda salah menyimpulkan hal itu.

2. Jika kalian dilahirkan menjadi mereka sepenuhnya, lingkungan yang sama, nasib yang sama, dan memori yang sama, tentunya anda akan melakukan hal yang persis sama bukan? Jadi, menurut saya itu adalah hal yang wajar, dan kalian tidak pantas menyebut mereka orang yang bodoh, ataupun menganggap hidup itu enak/nikmat. Jika Tuhan tidak pernah memberikan cobaan yang di luar kemampuan umatnya, maka bagaimana dengan mereka yang mati kelaparan?

Anda seharusnya tidak bisa bicara demikian jika anda adalah mereka. Seseorang memutuskan untuk bunuh diri bisa jadi bukan hanya karena hidupnya sulit/sedih, melainkan bisa juga hidupnya bahagia. bisa saja mereka takut akan hari esok, kebahagiaannya berakhir. saya menemukan satu contoh kasus; seorang wanita bunuh diri tepat dua hari menjelang hari pernikahannya. calon suaminya adalah lelaki yang ia cintai bertahun-tahun, lelaki yang selalu ia mimpikan akan menikahinya. hidupnya hampir sempurna, namun ia begitu takut setelah ia menikah nanti, banyak hal yang terjadi, yang mungkin saja merusak kesempurnaan yang telah ia peroleh. istilahnya, sekarang ia sudah berada di 'zona nyaman' dan ia tidak berani keluar dari situ. padahal, kalau dipikir dengan wajar, waktu akan terus berjalan dan di setiap pernikahan pasti ada batu sandungan yang menjadi ujian kita dalam menjalani ikatan pernikahan. tapi ia terlalu takut membayangkan hal itu terjadi dan akhirnya ia memutuskan untuk bunuh diri. Benar bahwa kita tidak boleh serta-merta menjudge orang yang memutuskan untuk bunuh diri sebagai orang bodoh atau kelak masuk neraka, karena mereka pasti punya alasan yang cukup kuat untuk mengakhiri hidup mereka. dan orang yang bunuh diri, menurut saya, sama sekali bukan orang yang tidak percaya Tuhan, melainkan orang yang tidak sabar ingin mengadukan segala persoalannya dan ingin buru-buru berada dalam pelukan-Nya.

Ebook Kajian Bunuh Diri

Adamssein Membantah:

Sepertinya Anda termasuk orang berputus harapan, saya tinjau dari jawaban Anda. Dimana ujian itu tidak dapat dihindarkan, Allah mengetahui seberapa kemampuan kita dalam mengatasi masalah, selanjutnya akan memberi petunjuk-Nya, tidak mungkin Allah menguji di luar kemampuan manusia. Karena Allah mempunyai ilmu yang luas, sedang ilmu manusia terbatas. Ingatlah, hal itu.

Yang jelas mereka melakukan bunuh diri karena depresi yang tinggi sehingga menutupi kebenaran yang ada. Hidup di dunia ini tak akan selamanya, begitupun dengan kebahagiaan, pasti mengalami silih berganti dengan kesusahan hidup. Jalani saja itu proses kehidupan yang perlu dilewati oleh tiap manusia. Jadi Anda, jangan membenarkan bunuh diri itu wajar karena bunuh diri sudah jelas termasuk tindakan yang dipengaruhi oleh putus asa dari rahmat Ilahi Robbi dan putus harapan dari segala keinginan mempertahankan hidup.

Saya berpendapat, sekalipun hidup ini benar-benar sulit dijalani tetap kita harus mempertahankan hidup ini sebagai sautu nikmat yang terhingga. Hidup ikhlas, hidup beramal, hidup sabar, hidup kepasrahan diri atas masalah yang dihadapi. Kembalilah pada ajaran Islam yang menuntun Anda ke dalam jalan kebenaran hakiki. Hanya ampunan dari Ilahi Robbi yang sangat berharag dalam hidup ini.

Terimakasih.
Semoga berkenan atas jawaban saya.

Kesimpulan Akhir

Tidak perlu panjang lebar lagi, karena di atas saya sudah membahasnya secara mendetail. *Bunuh diri* adalah salah satu perbuatan tercela dengan menghakimi diri sendiri secara berlebihan dan ingin mendahului takdir kematian yang ditentukan Ilahi Robbi dengan usaha bunuh diri dilakukan dengan berbagai cara/langkahnya. Bunuh diri ini ada unsur pemaksaan kehendak Ilahi, sehingga dirinya melakukan usaha bunuh diri berarti cenderung menguatkan kehendak nafsu dan egosentris semata, sehingga akal pikiran yang jernih tidak mampu untuk menganalisa resiko dan akibat dosa bunuh diri itu sendiri. Itulah, kesimpulan penulis dalam menanggapi definisi bunuh diri ini.

Sedapat mungkin, jangan lakukan bunuh diri selain beban yang ditanggung oleh keluarga yang ditinggalkan juga di akhirat kelak disiksa dengan benda/cara yang dijadikan sebagai bunuh diri dan ditempatkan di neraka Jahanam yang berada paling bawah artinya tempat yang paling panas diantara 7 neraka yang ada. Mengerikan sekali. Jadi, berpikirlah dengan jernih dan jangan sampai nanti menyesal di kemudian hari. Maksudnya, di kemudian hari adalah di hari pembalasan atas perbuatan terjadi. Percobaan bunuh diri termasuk *depresi*, jadinya berkategori stres stadium 3, jadi perlu diistirahatkan jiwanya dari beban dengan pemulihan yang bisa dilakukan di klinik psikologi/tempat rehabilitas setelah sebelumnya di rukyah. Ada yang menganjurkan 1 bulan tinggal di rehabilitas dan ada yang lain berpendapat 2 bulan tinggalnya. Sebetulnya, psikolog menentukan tergantung pada keguncangan jiwa pasien. Jadi, konsultasikanlah dulu ke psikolog/konselornya.

CATATAN KAKI

[1] Lihat **Wikipedia Indonesia** dalam artikel *Bunuh Diri*. http://id.wikipedia.org/wiki/Bunuh_diri

[2] Lihat dalam buku *Hyiene Mental* karya **DR. Kartono Kartini**, Penerbit CV. Mandar Maju, Bandung. Cetakan VII : 2000. Hal. 142]

[3] Lihat dalam buku *Hyiene Mental* karya **DR. Kartono Kartini**, Penerbit CV. Mandar Maju, Bandung. Cetakan VII : 2000. Hal. 144]

[4] Lihat dalam buku *Hyiene Mental* karya **DR. Kartono Kartini**, Penerbit CV. Mandar Maju, Bandung. Cetakan VII : 2000. Hal. 144 - 145]

[5] *Asketisme* artinya usaha mendekatkan diri dengan Tuhan dengan cara membuang kelezatan duniawi; zuhud. *Martydom* artinya orang yang terbunuh karena mempertahankan keyakinan agamanya. *Adiksi* artinya ketagihan atau kecanduan. *Onvalidisme* artinya tidak resmi, tidak absah kebenarannya, atau sudah tidak berlaku (kadaluarsa). *Psikosa* artinya gangguan jiwa, khususnya tak bisa menilai kenyataan; kegilaan. *Impotensi* artinya keadaan lemah jasmani-rohani atau menderita lemah syahwat. *Frigiditas* artinya keloyoan, kelesuan, kehilangan gairah seks, atau kehilangan nafsu.

[6] *Ambivalensi* artinya kebingungan dalam menentukan dua perasaan yang sama-sama muncul.

[7] *Disorganisasi* artinya kekacauan, keadaan kacau, atau tak terorganisasi.

[8] *Disintegrasi* artinya kehancuran, pembubaran, pemisahan kesatuan, kekacauan jiwa (karena dorongan nafsu yang menguasai jiwa); peleburan inti atom radio aktif ke inti atom secara mendadak.

[9] Medicastore Online. *Perilaku Bunuh Diri.* http://medicastore.com/penyakit/3240/Perilaku_Bunuh_Diri.html

[10]dr. Eka Viora, SP.Kj. *Bunuh Diri dan Upaya pencegahan.* http://www.novariyantiyusuf.net/konsultasi-online/187-bunuh-diri-dan-upaya-pencegahan.html

[11]Masduki Attamami. 2011. *WHO Diajak Menghentikan Kasus Bunuh Diri.* http://www.phinisinews.com/read/2011/12/28/8284-who_diajak_menghentikan_kasus_bunuh_diri

[12] Shvoong Indonesia. Indonesia terkenal Bunuh Diri. http://id.shvoong.com/writing-and-speaking/self-publishing/2212918-indonesia-negara-terkenal-bunuh-diri/#ixzz1sZFJmOuN

[13]VivaNews Online. 2011 Tren Terjun Bebas di Pusat Perbelanjaan. http://metro.vivanews.com/news/read/276273-2011-tren-terjun-bebas-di-pusat-perbelanjaan

Ebook Kajian Bunuh Diri

[14]Heri Ruslan. *Mockpe Kasus Bunuh Diri Kian Marak Inilah Faktor Penyebabnya.* http://www.republika.co.id/berita/nasional/umum/12/03/04/m0ckpe-kasus-bunuh-diri-kian-marak-inilah-faktor-penyebabnya

[15]Anne Ahira. *Artis Korea yang Bunuh Diri.* http://www.anneahira.com/artis-korea-yang-bunuh-diri.htm

[16]dr. Eka Viora, SP.Kj. *Bunuh Diri dan Upaya pencegahan.* http://www.novariyantiyusuf.net/konsultasi-online/187-bunuh-diri-dan-upaya-pencegahan.html

[17] Medicastore Online. *Perilaku Bunuh Diri.* http://medicastore.com/penyakit/3240/Perilaku_Bunuh_Diri.html

[18]Organisasi Online. *Alasan Penyebab Kenapa Seseorang Bisa Tega Bunuh Diri.* http://organisasi.org/alasan-penyebab-kenapa-seseorang-bisa-tega-bunuh-diri

SUMBER PUSTAKA

BUKU

DR. Kartono Kartini. *Hyiene Mental*. Penerbit CV. Mandar Maju, Bandung. Cetakan VII : 2000. Hal. 144 – 145.

Drs. Mas Rahim Salaby. *Mengatasi Keguncangan Jiwa*. Penerbit PT. Remaja Rosdakarya, Bandung. Cetakan Pertama, Mei 2000. Hal. 78 dan 80.

Imam Shalahuddin Al-Jalili. *Qishas – Qishas Orang yang Bunuh Diri*. Penerbit Lintas Media, Jombang. Cetakan Pertama, 2007. Hal. 88 – 89.

Imam Yahya Ibn Hamzah. *Kiat Mengendalikan Nafsu*. Penerbit PT. Remaja Rosdakarya, Bandung. Cetakan Kedua, November 2001. Hal. 8 – 9.

Masrukhul Amri. *Hidup untuk Hidup : Hidup Indah, kok Bunuh Diri?* Penerbit Dar! Mizan, Bandung. Cetakan Kelima, September 2006. Hal. 67.

Rawlin's, et.al., 1993, *Menthal Psychiatric nursing A Holistic Life Cyrcle Approach*, 3ed, Mosby, USA.

Stuart and Sundeen, 1998, *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*, 6ed, Mosby Year Book, USA.

INTERNET

Anne Ahira. *Artis Korea yang Bunuh Diri*. http://www.anneahira.com/artis-korea-yang-bunuh-diri.htm

Chillinaris. 2009. *Bunuh Diri Suicidal*. http://chillinaris.wordpress.com/2009/12/17/bunuh-diri-suicidal/

dr. Eka Viora, SP.Kj. *Bunuh Diri dan Upaya pencegahan*. http://www.novariyantiyusuf.net/konsultasi-online/187-bunuh-diri-dan-upaya-pencegahan.html

Heri Ruslan. *Mockpe Kasus Bunuh Diri Kian Marak Inilah Faktor Penyebabnya*. http://www.republika.co.id/berita/nasional/umum/12/03/04/m0ckpe-kasus-bunuh-diri-kian-marak-inilah-faktor-penyebabnya

Masduki Attamami. 2011. *WHO Diajak Menghentikan Kasus Bunuh Diri*. http://www.phinisinews.com/read/2011/12/28/8284-who_diajak_menghentikan_kasus_bunuh_diri

Muhammad Adam Hussein. *Kajian Bunuh Diri*. www.adamsains.us/2012/04/kajian-bunuh-diri.html

Medicastore Online. *Perilaku Bunuh Diri*. http://medicastore.com/penyakit/3240/Perilaku_Bunuh_Diri.html

Organisasi Online. *Alasan Penyebab Kenapa Seseorang Bisa Tega Bunuh Diri.* http://organisasi.org/alasan-penyebab-kenapa-seseorang-bisa-tega-bunuh-diri

Shvoong Indonesia. Indonesia terkenal Bunuh Diri. http://id.shvoong.com/writing-and-speaking/self-publishing/2212918-indonesia-negara-terkenal-bunuh-diri/#ixzz1sZFJmOuN

VivaNews Online. 2011 Tren Terjun Bebas di Pusat Perbelanjaan. http://metro.vivanews.com/news/read/276273-2011-tren-terjun-bebas-di-pusat-perbelanjaan

Wikipedia Indonesia dalam artikel *Bunuh Diri.* http://id.wikipedia.org/wiki/Bunuh_diri

SUMBER GAMBAR:

http://chillinaris.files.wordpress.com/2009/12/drug_by_biosintes.jpg

http://chillinaris.files.wordpress.com/2009/12/suicidal_dream_by_durkheim

http://chillinaris.files.wordpress.com/2009/12/depression_by_innercoma.jpg

http://chillinaris.files.wordpress.com/2009/12/suicide_is_painless__untitled4_by_skujins

http://chillinaris.files.wordpress.com/2009/12/spiraling_downward_depression_by_chaoticgoddess.

http://chillinaris.files.wordpress.com/2009/12/seppuku2.jpg

http://chillinaris.files.wordpress.com/2009/12/heavens_gate_cult.jpg

http://chillinaris.files.wordpress.com/2009/12/i_swear_i_can_stop___by_raelyan.jpg

http://chillinaris.files.wordpress.com/2009/12/my_grand_grand_mother_by_athaline.jpg

http://chillinaris.files.wordpress.com/2009/12/stress_by_kittiikat.jpg

http://chillinaris.files.wordpress.com/2009/12/hopeless__by_lifeless_silence.jpg

http://chillinaris.files.wordpress.com/2009/12/suicide_by_lullabyforme.jpg

TENTANG PENULIS

Muhammad Adam Hussein, nama pena dari Adam Nurul Hussein, panggil saya Adamssein itu pun dari singkatan nama. Terlahir di Sukabumi, 10 Desember 1987 (bertepatan dengan hari HAM). Sebetulnya, asli dari Majalengka. Dan terdaftar menjadi Mahasiswa STKIP PGRI Sukabumi angkatan 2008 - 2012, dengan Jurusan PKn (Insya Allah calon guru bersahabat, minta doa'nya).

Dibekali ilmu sesuai digeluti pada bidangnya diantaranya:
Ilmu Hikmah (Rukyah dan Penyembuhan Gangguan Jin dan Sihir), Psikologi Seksual, Psikologi Cinta, Psikologi Kehidupan, Psikologi Remaja, Sastra (puisi, menulis artikel, dan tata bahasa), teknik perbaikan komputer, teknik SEO (*Search Engine Optimatizion*: teknik mengoptimalkan mesin pencari buat mengembangkan popularitas website/blog), Ilmu Fiqih, Tauhid, dan ilmu agama lainnya. Ingin menguasai Adobe Pagemaker atau Adobe InDesign dan ilmu desain lainnya seperti PhotoShop (masih tahap eksperimen).

Hobinya: meneliti kasus sesuatu yang belum terungkap secara detail sehingga suka menyusun artikel, bikin puisi berirama dengan gaya bahasa majas dengan tetap berpatokan pada kaidah Islam, mengotak-atik komputer (alhamdulillah *servicer* panggilan), menolong orang yang membutuhkan (misalnya: menghilangkan pengaruh pelet dan menyembuhkan seseorang dari kesurupan), suka

belajar teknik-teknik SEO (*Search Engine Optimatizion:* teknik mengoptimalkan mesin pencari buat mengembangkan popularitas website/blog), dan terakhir sangat mempedulikan generasi bangsa yaitu kawula muda makanya kebanyakan artikel Adamssein lebih tertuju pada dunia remaja dan dewasa. Bercita-cita menjadi Konsultan Remaja dan Konsultan Keluarga ^.^

Latar Pendidikan: Pernah Pesantren selama 6 tahun di MTS dan SMK Syamsul'ulum Gunung Puyuh Sukabumi, STKIP PGRI Sukabumi Angkatan 2008 – 2012.

Latar Berkreasi dan Berorganisasi: Pernah menjadi Penulis Tetap di m.wattpad.com, dan sekarang konsen mengelola **www.adamsains.us** blog ini punya motto *"Berbagi Renungan dan Solusi!"* dari sinilah artikel-artikel tentang **Kumpulan Kupas Tuntas Fenomena Remaja** ini hadir, masih banyak hal yang harus dibahas, berharapan ada kelanjutan dari buku ini sebagai penambah segala kekurangan yang ada dalam buku ini, apalagi tentang persoalan cinta, pada kelas 3 SMK terpilih menjadi **Ketua LEMKIS** (Lembaga Kajian Ilmiah dan Islami), dan sekarang Kang Andi Maulana Sidik, mempercayai Adamssein untuk melanjutkan posisinya sebagai Penggerak dalam **UKM Sastra dan Jurnalis** (terimakasih banyak ya Kang).

Karya yang sudah dibukukan dalam satu buku dengan judul buku **Kumpulan Kupas Tuntas Fenomena Remaja**, terdiri dari 19 artikel sebagai berikut:

Bagian Fenomena Kehidupan Remaja

1. Hitam Putih dalam Menulis
2. Trik Menghilangkan Pengaruh Ilmu Pelet
3. Efek Jilbab Tanpa Ilmu dan Solusinya!
4. Ciri Film Berkualitas Berbagai Sudut
5. Rokok: Zat Adiktif Penghipnotis Diri
6. Ciri Gadis Kehilangan Keperawanan
7. Kupas Tuntas Aborsi dan Solusinya!

Bagian Fenomena Kepribadian Remaja

1. Kita Tidaklah Bodoh Tapi Cerdas Unik
2. Nama Bukan Sekedar Identitas
3. Quiz Psiko Jati Diri
4. Bongkar Identitas dari Status Seseorang
5. Efek Tafakuri Kekurangan Diri
6. Dampak Psikologis Tugas PR
7. Engkaukah Gadis Berkarakter Itu?

Bagian Fenomena Cinta Remaja

1. Fakta Kepalsuan Pacaran
2. Efek Bahaya Ciuman
3. Tips Melupakan Mantan Kekasih
4. Alasan Mantan Mendekati Lagi
5. Ciri Pasangan Benar-Benar Menyayangi

Judul artikel yang sudah dipublikasikan di www.adamsains.us di tahun 2011 - 2012, yaitu:

Rubrik Wawasan Islami

- Hikmah Memandangi Langit (pernah dimuat di Majalah Hidayah Juli 2010)
- Filosofi dan Khasiat Surat Yaa Sin

- Doa Memperlancar Usaha Apa Aja! (amalan doa Islami, amalan hikmah doa)
- Dahsyatnya Matematika Sedekah
- Hikmah Adanya Matahari

Rubrik Psikologi Seksual

- Rahasia Organ Kewanitaan
- Teknik Mengobati Penyakit Keputihan
- Mimpi Basah dalam Fenomena Seksual

Rubrik Psikologi Kepribadian

- 20 Fakta Kelucuan Diluar Kesadaran
- Opinion tentang Dampak Berperilaku Korupsi

Rubrik Psikologi Belajar Mengajar

- Trik Mengatasi Malas Belajar

Rubrik Psikologi Keluarga

- Bongkar Rahasia Kematian Anak Kecil

Rubrik Kesehatan Medis

- Trik Sehat di Musim Hujan
- Menggali Khasiat Olah Nafas
- Hikmah Keajaiban Air

Rubrik Semesta Sastra

- Wujudkan Blog Menjadi Buku (pernah diikutkan dalam Lomba Book Your Blog sayang gagal karena sewaktu itu blognya kurang populer)

Rubrik Teknik Search Engine Optimization

- Manfaat Plipeo.com Bagi Traffic SEO
- Ping Submit Tiap Update Blog
- Trik Bongkar Identitas Situs Web
- Pasang Kode Otomatis Anti Penjiplakan

Rubrik Teknik Download

- Taktik Download Flash Game
- URL Download Lagu Gratisan
- Asyiknya Berburu Download Ebook Gratis diganti menjadi Download Ebook Gratis Teruji (edisi revisi)

Rubrik Informasi Internet

- TopTen Pengguna Internet di Benua Asia

Rubrik Wawasan Software

- Hitam Putih Pembajakan Software
- Keutungan Apa Koleksi Software Versi Terbaru

Rubrik Makalah Karya Ilmiah

- Makalah Manusia sebagai Makhluk Sosial
- Menelusuri Politik HAM dan Kasus Pelanggarannya
- Makalah Sistem Kepartaian Di Indonesia (belum dipublikasikan di www.adamsains.us)
- Upaya Mendongrak Minat Siswa (belum dipublikasikan di www.adamsains.us)
- Kajian dan Implementasi Demokrasi Pancasila
- Dan masih banyak yang lainnya yang masih ada di komputer hasil tugas dari kuliah.

Karya Ebook PDF

1. **Ebook Dahsyatnya Matematika Sedekah**
   (Maret, 29 Maret 2012)
   Downloadnya di …
   http://www.sharebeast.com/8xh7lpzrlwa7

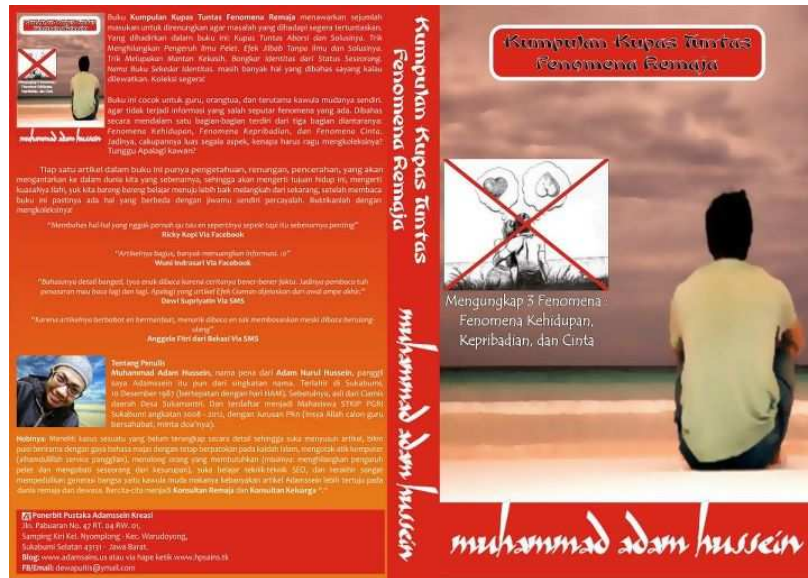
2. **Ebook Hikmah Memandangi Langit**
   (April, 2 April 2012)
   Downloadnya di …
   http://www.sharebeast.com/2n37kkkjfqny

3. **Ebook Kajian Bunuh Diri**
   (Mei, 1 Mei 2012)
   Downloadnya di …
   www.bit.ly/eKBD

Adamssein menerima usulan harus menulis apa yang kira-kira dapat menaikkan pengunjung datang karena artikel atau tulisan tersebut memang sedang dicari-cari, saya pun tidak begitu saja menerima sebab perlu mengeksperimen terlebih dahulu dengan menguji popularitas kata kunci di www.google.com/trends/

Selengkapnya teman-teman bisa pilih-pilih judul yang ada di atas dengan masuk ke www.adamsains.us kemudian pilih menu **DAFTAR ISI**, pilih judul yang dicari kemudian klik dan selamat membaca artikel tersebu yang dipilih.

Blog (Informasi Update):
www.adamsains.us
FB/Email: dewapuitis@ymail.com
HP: 08997527700 (kalau pengen konsultasi)

PROMO BUKU PERTAMA
KUMPULAN KUPAS TUNTAS
FENOMENA REMAJA
Oleh: Muhammad Adam Hussein

Judul Buku:
Kumpulan Kupas Tuntas Fenomena Remaja
Penulis: Muhammad Adam Hussein
Penerbit: CV. Adamssein Media, Sukabumi.
Cetakan: Pertama, 10 Desember 2011.
Jumlah Halaman: 290
Ukuran Kertas: A5
Harga Buku: Rp. 35.000 (ditambah ongkos kirim)
Ongkos Kirim:
Pulau Jawa (Rp. 20.000,-)
Luar Pulau Jawa (Rp. 30.000,-)

SINOPSIS BUKU

Buku **Kumpulan Kupas Tuntas Fenomena Remaja** menawarkan sejumlah masukan untuk direnungkan agar masalah yang dihadapi segera tertuntaskan. Yang dihadirkan dalam buku ini: *Kupas Tuntas Aborsi dan Solusinya, Trik Menghilangkan Pengaruh Ilmu Pelet, Efek Jilbab Tanpa Ilmu dan Solusinya, Trik Melupakan Mantan Kekasih, Bongkar Identitas dari Status Seseorang, Nama Buka Sekedar Identitas,* masih banyak hal yang dibahas sayang kalau dilewatkan, koleksilah segera!

Buku ini cocok untuk guru, orangtua, dan terutama kawula mudanya sendiri, agar tidak terjadi informasi yang salah seputar fenomena yang ada. Dibahas secara mendalam satu bagian-bagian terdiri tiga bagian diantaranya: *Fenomena Kehidupan, Fenomena Kepribadian, dan Fenomena Cinta.* Jadinya, cakupannya luas segala aspek, kenapa harus ragu mengkoleksinya? Tunggu apalagi kawan?

Tiap satu artikel dalam buku ini punya nilai pengetahuan, renungan, pencerahan, yang akan mengantarkan ke dalam dunia kita yang sebenarnya, sehingga akan mengerti tujuan hidup ini, mengerti kuasaNya Ilahi, yuk kita bareng-bareng belajar menuju lebih baik melangkah dari sekarang, setelah membaca buku ini pastinya ada hal yang berbeda dengan jiwamu sendiri percayalah. Buktikanlah dengan mengkoleksinya!

"Membahas hal-hal yang nggak pernah qu tau en sepertinya sepele tapi itu sebenernya penting"
Ricky Kopi Via Facebook

"Artikelnya bagus, banyak menuangkan informasi. :o"
Wuni Indrasari Via Facebook

"Bahasannya detail banged, tyus enak dibaca karna ceritanya bener-bener fakta. Jadinya pembaca tuh penasaran mau baca lagi dan lagi. Apalagi yang artikel ***Efek Bahaya Ciuman*** *dijelasin dari awal ampe akhir."*
Dewi Supriyatin Via SMS

"Karena artikelnya berbobot en bermanfaat, menarik dibacanya en tak membosankan meski dibaca berulang-ulang"
Anggela Fitri dari Bekasi Via SMS

Terdiri dari 19 artikel sebagai berikut:

Bagian Fenomena Kehidupan Remaja
1. Hitam Putih dalam Menulis
2. Trik Menghilangkan Pengaruh Ilmu Pelet
3. Efek Jilbab Tanpa Ilmu dan Solusinya!
4. Ciri Film Berkualitas Berbagai Sudut
5. Rokok: Zat Adiktif Penghipnotis Diri (arsip makalah)
6. Ciri Gadis Kehilangan Keperawanan
7. Kupas Tuntas Aborsi dan Solusinya!

Bagian Fenomena Kepribadian Remaja
1. Kita Tidaklah Bodoh Tapi Cerdas Unik
2. Nama Bukan Sekedar Identitas
3. Quiz Psiko Jati Diri
4. Bongkar Identitas dari Status Seseorang
5. Efek Tafakuri Kekurangan Diri
6. Dampak Psikologis Tugas PR
7. Engkaukah Gadis Berkarakter Itu?

Bagian Fenomena Cinta Remaja
1. Fakta Kepalsuan Pacaran
2. Efek Bahaya Ciuman
3. Tips Melupakan Mantan Kekasih
4. Alasan Mantan Mendekati Lagi
5. Ciri Pasangan Benar-Benar Menyayangi

PEMESANAN DAN PEMBELIAN BUKU:
TRANSPER UANG
Bank Muamalat Cabang Sukabumi
An. Adam Nurul Husein
Nomor Rekening: 0163270508 Kode Banking: 147
Sukabumi.

CATATAN

Jika sudah mentransper uangnya, maka beritahukan via sms 08997527700 (alamat rumah lengkap beserta kode pos agar cepat dikirimkan dan sampai dengan tujuan yang jelas).

Lihat juga Promo ini di
www.adamsains.us/2012/01/pesan-segera-buku-pertama-adamssein.html